

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

ESSAI DOCTORAL PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D.Ps.)

PAR  
ALEXANDRE CRÊTE

ÉTUDE QUALITATIVE DU LIEN ENTRE LES ATTENTES PRÉALABLES ET LES  
RETOMBÉES DE LA PARTICIPATION À UNE EXPÉDITION THÉRAPEUTIQUE  
CHEZ DES ADOLESCENTS ATTEINTS DE CANCER

FÉVRIER 2017

### *Sommaire*

Le cancer affecte chaque année des milliers d'adolescents. De ceux-ci, plusieurs vivront de l'isolement de leurs pairs et une plus grande dépendance envers leurs parents et envers le système de santé. Dans le but de permettre à ces jeunes d'avoir du plaisir, d'exprimer et de partager leur vécu face à la maladie, de prendre conscience de leurs forces, de développer leur sens de l'autonomie et des responsabilités, de se dépasser aux plans physique et psychologique et de créer une expérience axée sur l'inclusion sociale, la Fondation Sur la pointe des pieds organise régulièrement des expéditions thérapeutiques destinées à cette population. Dans cette perspective, la présente étude vise à répondre à trois questions : 1) Comment les jeunes entrevoient-ils l'expédition thérapeutique avant le départ en termes d'attentes et d'appréhensions? 2) Quelle est la nature des retombées de l'expédition thérapeutique, perçue subjectivement par les adolescents? et 3) Est-ce que la nature des retombées de l'expédition thérapeutique varie en fonction des attentes et des appréhensions des adolescents? Pour ce faire, des entrevues téléphoniques semi-dirigées ont été réalisées avant et après la participation à une expédition thérapeutique auprès de sept jeunes âgés de 14 à 20 ans provenant des quatre coins du Canada. Cette étude qualitative s'appuie sur les concepts théoriques liés aux activités de programmation d'aventure (Priest, 1999b) et d'aventure thérapeutique (Gass, 1993). Les réponses à la première question de cette étude permettent de constater que la majorité des jeunes éprouvent des sentiments positifs à l'idée du départ pour l'expédition ainsi qu'une attitude générale d'ouverture à l'expérience. En ce qui concerne la seconde question, les réponses des participants convergent vers l'atteinte des

objectifs généraux énoncés par la Fondation Sur la pointe des pieds, qui ont été nommés ci-haut. En ce qui a trait à la troisième question, les réponses mettent en perspective une concordance entre certaines attentes des répondants et certaines des retombées de ce type de programme. Par contre, la grande majorité des retombées positives n'a pas été identifiée précisément comme une attente avant le départ. Les connaissances issues de cette étude rappellent l'importance des rencontres préparatoires avec les participants avant le départ pour l'expédition. Elles fournissent aussi un appui scientifique aux concepts théoriques de ce modèle d'intervention qu'est le plein air thérapeutique, tels que : - le concept de sortir de sa zone de confort, - le paradigme de l'expérience d'aventure, - le concept d'émerveillement. De plus, cette étude démontre que l'adversité rencontrée au cours de ce type d'expédition facilite une amélioration de la perception positive de soi et favorise également la socialisation entre les participants. Les résultats permettent aussi de formuler certaines recommandations comme la pertinence pour le participant d'avoir une connaissance suffisante de la langue parlée par les autres participants pour être en mesure de s'exprimer. Dans le contexte d'une expédition visant le partage du vécu face au cancer, une partie importante de l'information est véhiculée via les échanges verbaux. En ce sens le recours à un traducteur dans l'équipe de facilitateur pourrait être important à tout le moins lors des cercles de partages. Il semble aussi important pour les participants d'entretenir les liens d'amitié créés lors de ces expéditions à la suite du retour dans leur milieu. Une activité de retrouvailles de moindre envergure, d'une durée d'une journée par exemple, que les participants pourraient

reproduire par la suite avec les moyens matériels et financiers dont ils disposent pourrait être bénéfique.

### *Remerciements*

La réalisation de ce projet n'aurait pas été possible sans l'appui de plusieurs personnes importantes. Dans un premier temps, je tiens à exprimer ma plus sincère reconnaissance à ma directrice d'essai, madame Linda Paquette, ainsi qu'à ma codirectrice, madame Danielle Maltais, pour leur aide précieuse tout au long du processus. Leurs rétroactions rapides, leurs judicieux conseils, leurs encouragements, mais surtout leurs nombreux commentaires positifs à l'égard de mon travail, ont sans aucun doute permis de maintenir ma motivation et ma confiance tout au long de ce processus.

Je tiens à remercier les participants de cette étude qui ont accepté de me faire part d'une partie de leur vécu personnel. Sans eux, cette étude n'aurait pu voir le jour.

De plus, je tiens à remercier sincèrement tous les gens qui ont contribué de près ou de loin à la réussite de ce projet. À tous les gens que j'aime et qui m'entourent, que ce soit ma famille ou mes amis, merci d'avoir été présents pour moi. Enfin, une mention toute spéciale à monoureuse Sylvie, qui a été, au cours de ces dernières années, une source de soutien dans mes études. Sa confiance inébranlable en ma réussite ainsi que son réconfort lors des moments de frustration – et Dieu sait qu'il peut y en avoir dans le parcours de la production d'un essai doctoral – m'ont encouragé à persévérer. Pendant que je parle de Dieu ou d'une quelconque puissance supérieure, j'aimerais aussi remercier cette force quelle qu'elle soit, de m'avoir donné le courage, la détermination et l'inspiration pour affronter ce périple.

À ceux qui sont encore au milieu de la tempête et qui ne voient pas le jour où ils déposeront leur essai, je vous encourage à persévérer un jour à la fois, travailler sur le projet un peu chaque semaine, même si parfois on n'a pas l'inspiration ou si on a l'impression que ça ne mène à rien, un jour le temps s'éclaircit et on aperçoit la ligne d'arrivée.

## Table des matières

Introduction .....	1
Contexte théorique .....	5
L'adolescence .....	6
Les impacts psychosociaux du cancer durant l'adolescence .....	7
Traitements psychosociaux existants .....	9
Description du programme offert par la Fondation Sur la pointe des pieds.....	11
Les expéditions thérapeutiques .....	12
La thérapie d'aventure pour les adolescents atteints de cancer .....	26
Les attentes face à l'intervention.....	27
Les retombées de l'expédition.....	29
Impacts des attentes sur les retombées .....	31
Méthode.....	34
Critères d'inclusion / exclusion .....	35
Méthode d'échantillonnage .....	36
Description détaillée de l'échantillon .....	36
Procédure .....	37
Analyse des données .....	38
Considérations éthiques.....	40
Résultats .....	42
Les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions une semaine avant le départ pour l'expédition .....	44
Sphère loisir / aventure .....	44
Sphère développement personnel .....	45
Sphère développement physique .....	47
Sphère relationnelle .....	49
Appréciation du programme .....	54
Les retombées de l'expédition thérapeutique, à court et moyen terme .....	54

Sphère loisir / aventure .....	55
Sphère développement personnel .....	57
Sphère développement physique .....	62
Sphère relationnelle .....	65
Appréciation du programme .....	71
Les retombées de l'expédition thérapeutique à court et à moyen terme en fonction des attentes, des objectifs, des défis, des motifs de participation et des appréhensions. ....	71
Discussion .....	83
Les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions des jeunes avant le départ pour l'expédition.....	85
Sphère loisirs / aventure.....	85
Sphère relationnelle .....	86
Retombées de l'expédition thérapeutique .....	88
Sphère loisirs / aventure.....	88
Sphère développement personnel .....	89
Sphère développement physique .....	91
Sphère relationnelle .....	92
Liens entre les retombées et les attentes.....	95
Conclusion .....	98
Retombées de cette étude sur les expéditions de plein air thérapeutique auprès des adolescents atteints de cancer.....	101
Forces et limites de l'étude .....	103
Perspectives de recherche future .....	105
Références .....	106
Appendice A.....	118
Questionnaire français / anglais .....	118
Temps 1 : Questionnaire d'entrevue une semaine avant l'expédition.....	119
Temps 2 : Une semaine après le retour de l'expédition .....	119
Temps 3 : 4 mois après l'expédition .....	119



Temps 4 : 1 an après l'expédition .....	120
First Interval : One week before the expedition .....	121
Second Interval : One week after the expedition.....	121
Third Interval : 4 months after the expedition.....	122
Fourth Interval : Interview Questionnaire one year after the expedition .....	122
Appendice B.....	124
Contenu des sphères et des sous-thèmes en fonction des réponses des répondants.....	124
Appendice C.....	126
Certification éthique.....	126
Appendice D.....	128
Lettres de recrutement et formulaires de consentement.....	128
Appendice E .....	134
Déclaration d'honneur.....	134

### *Liste des tableaux*

Tableau 1. Appréhensions liées au manque de confort.....	49
Tableau 2. Anticipations et défis de la sphère relationnelle.....	53
Tableau 3. Comparaison pré / post expédition du nombre de sous-thèmes à connotation positive et négative pour chaque répondant dans chacune des sphères .....	73
Tableau 4. Comparaison pré / post expédition : anticipations de la sphère physique / utilité de l'adversité.....	74
Tableau 5. Comparaison pré / post expédition : anticipations négatives / retombées négatives.....	76
Tableau 6. Comparaison pré / post expédition : anticipations positives/ retombées à connotation négative .....	78
Tableau 7. Comparaison pré / post expédition : anticipations positives/ retombées à connotation positive associée.....	80
Tableau 8. Comparaison pré / post expédition : attentes générales d'ouverture à l'expérience / retombées importantes suite à l'expédition.....	81

*Liste des graphiques*

<i>Graphique 1</i> : Les dimensions qui aident à différencier les approches utilisées en AT .	20
<i>Graphique 2</i> : Le paradigme de l'expérience d'aventure .....	23

## **Introduction**

Au Canada, le cancer affecte, année après année, plusieurs milliers de personnes dans la population générale. Le Comité consultatif de la Société canadienne du cancer (2015), dans sa plus récente publication portant sur les statistiques du cancer, a estimé qu'au cours de l'année 2015, 196 900 nouveaux cas de cancer seraient diagnostiqués et qu'il y aurait 78 000 décès attribuables à cette pathologie. Chez les adolescents et les jeunes adultes âgés entre 15 et 29 ans, 2 075 nouveaux cas de cancer ont été diagnostiqués en moyenne chaque année entre 1992 et 2005. De plus, entre 1991 et 2004, ce sont en moyenne 326 décès par an qui sont attribuables à cette cause dans ce groupe d'âge (Canadian Cancer Society's Steering Committee on Cancer Statistics, 2009). Selon De et al. (2011), 85 % des adolescents ayant été diagnostiqués d'un cancer en 2001 étaient encore en vie cinq ans plus tard. Depuis 1985, l'augmentation constante du taux de survie des jeunes adultes ayant été atteints d'un cancer justifie l'intérêt de se pencher sur les interventions visant à favoriser leur adaptation à la suite de la maladie pour, entre autres, les aider à se réinsérer au sein de leur groupe de pairs et dans la société en général (Canadian Cancer Society's Steering Committee on Cancer Statistics, 2009).

La survenue d'un cancer à l'adolescence complique l'atteinte de certaines étapes du développement normal comme, par exemple, l'appartenance à un groupe de pairs (Ellis, 1991; Lewis, 1996), la création d'une relation amoureuse, le développement de l'autonomie par rapport aux parents (Dieluweit et al., 2010) et l'entrée sur le marché du travail ou la poursuite des études (Langeveld et al., 2003; Stam, Grootenhuis & Last,

2005). Les jeunes atteints de cancer peuvent se sentir marginalisés par leurs pairs du fait qu'ils ne sont pas en mesure de participer aux mêmes activités qu'eux (Elad, Yagil, Cohen & Meller, 2003). De plus, ces jeunes voient non seulement leur intégrité physique et leur image corporelle menacées par la maladie, mais ils sont aussi souvent atteints dans leur estime de soi (von Essen, Enskär, Kreuger, Larsson & Sjöden, 2000).

Pour aider ces adolescents à surmonter ces difficultés, différents types d'interventions sont proposés, comme des psychothérapies individuelles (Oppenheim & Hartmann, 2000), des thérapies de groupe (Palmer et al., 2000) et des interventions psychoéducatives (Shields, Finley & Chawla, 2012). Certains programmes d'intervention se déroulent à l'extérieur des centres de soins et utilisent des méthodes de traitement novatrices, par exemple les expéditions thérapeutiques. Selon Williams (2000), ces types d'expéditions procurent aux adolescents un sentiment de liberté qui réduit les résistances à s'ouvrir au processus thérapeutique, et ce, par le simple fait d'être dans la nature plutôt que d'être dans un bureau d'une institution. Ils permettent aussi aux adolescents de passer plus de temps en interactions de groupe que lorsque les interventions se font en milieu clinique. De plus, une étude qualitative réalisée par Stevens et al. (2004) et une étude pilote mixte réalisée à l'été 2011 par Paquette et Bilodeau (2011) font ressortir des effets positifs de la participation à un tel programme d'expédition sur la qualité de vie (Stevens et al., 2004) et sur l'ajustement psychosocial des adolescents atteints de cancer (Paquette & Bilodeau, 2011). De surcroît, des études pré et post-intervention réalisées en Hongrie indiquent que la participation à une activité de camping thérapeutique améliore significativement la qualité de vie (Bekesi et al.,

2011), l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité d'adolescents atteints de cancer ou d'autres maladies graves (Torok, Kokonyei, Karolyi, Ittzes & Tomcsanyi, 2006).

À ce jour, aucune étude recensée ne s'est intéressée aux liens qui existent entre les attentes des participants avant le départ pour ces expéditions et les retombées à la suite de celles-ci. Toutefois, en contexte de psychothérapie, une recension des écrits de Dew et Bickman (2005) indique l'existence d'un lien significatif entre les attentes des clients avant une thérapie et l'amélioration de leur situation après celle-ci. De plus, en contexte d'aventure thérapeutique, les résultats d'une étude, réalisée auprès de 149 adolescents, révèlent que les objectifs atteints à la fin de l'expédition concordaient avec les objectifs que ces jeunes s'étaient fixés avant le départ pour celle-ci (Carpenter, Cameron, Cherednichneko & Townsend, 2007).

L'objectif du présent essai est de répondre de manière qualitative aux trois questions suivantes : 1) Comment les jeunes entendent-ils l'expédition thérapeutique avant le départ en termes d'attentes et d'appréhensions? 2) Quelle est la nature des retombées de l'expédition thérapeutique, perçue subjectivement par les adolescents? et 3) Est-ce que la nature des retombées de l'expédition thérapeutique varie en fonction des attentes et des appréhensions des adolescents?

## **Contexte théorique**



## **L'adolescence**

L'adolescence est une période de transition développementale, caractérisée par des changements significatifs autant au niveau biologique qu'au niveau social (Peterson & Leffert, 1997). À ce moment de la vie, des modifications physiques importantes se produisent : le corps se transforme, les pulsions sexuelles apparaissent et la façon de se percevoir se modifie (Cloutier & Drapeau, 2008).

Dépendamment des critères sur lesquels on se base, l'âge auquel correspond l'adolescence peut varier considérablement. Selon l'Unicef (2011), plusieurs auteurs séparent l'adolescence en deux phases : 1) la première adolescence, de 10 à 14 ans; et 2) la seconde adolescence, de 15 à 19 ans. Pour le National Cancer Institute des États-Unis, les personnes âgées entre 15 et 19 ans sont considérées comme étant des adolescents (Seitz, Besier & Goldbeck, 2009). La Société canadienne du cancer, quant à elle, regroupe les statistiques des adolescents et des jeunes adultes en un seul groupe d'âge allant de 15 à 29 ans (SCC, 2009) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'adolescence comme la période qui s'étend de 10 à 24 ans (OMS, 1986). Il est donc difficile de mettre un âge chronologique exact sur cette période de la vie.

Il semble donc plus approprié de définir cette période de la vie par les tâches développementales et les particularités qui la caractérisent (Cloutier & Drapeau, 2008). Par exemple, c'est une période où l'apparence physique et l'image corporelle jouent un rôle important dans le processus de valorisation sociale et dans le développement de l'image personnelle. Ainsi, l'apparence physique est l'une des composantes les plus

importantes de l'estime de soi durant l'adolescence (Levine & Smolak, 2002) et ce, en lien avec le développement de l'identité sexuelle (Havighurst, 1970; Newman & Newman, 2011).

À titre de tâches développementales, on retrouve par exemple : accéder à l'indépendance émotionnelle et comportementale face aux parents et aux adultes; choisir un métier et s'y préparer; s'assurer une indépendance économique; se préparer à la vie conjugale et familiale; développer les habiletés intellectuelles et les concepts nécessaires à l'acquisition des rôles civiques; adopter des comportements sociaux responsables; élaborer un système de valeurs et de règles éthiques; établir des relations nouvelles et plus adultes avec les pairs des deux sexes; assumer un rôle social masculin ou féminin; accepter son corps tel qu'il est et l'utiliser efficacement (Havighurst, 1972). On peut se douter que l'arrivée d'un cancer à cette étape de la vie risque d'avoir des conséquences majeures sur plusieurs aspects de la vie des adolescents dont, entre autres, l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

### **Les impacts psychosociaux du cancer durant l'adolescence**

Ce qui distingue l'arrivée du cancer dans la vie de l'adolescent de l'apparition de ce problème de santé à une autre période de la vie, c'est, entre autres, que l'adolescent doit négocier avec un double facteur de stress constitué du cancer et du passage de l'adolescence (Ellis, 1991; Lewis, 1996). Ainsi, les adolescents doivent affronter un diagnostic et des traitements invasifs associés à celui-ci comme de la chimiothérapie, de la radiothérapie, des greffes ou des opérations (Société canadienne du cancer, 2013). Il s'agit là de conditions propres à toute personne traitée pour un cancer, peu importe l'âge.

La survenue d'un cancer à l'adolescence impose une augmentation du niveau de dépendance envers les parents et une prise de distance par rapport aux amis et aux pairs malgré le fait que l'acceptation de ces derniers soit cruciale lors de cette période du développement (Ellis, 1991; Lewis, 1996). Cette situation peut s'expliquer par les effets secondaires des traitements invasifs comme la perte de cheveux et de poids, la présence de cicatrices, les problèmes de peau, les retards de croissance ou l'infertilité, qui peuvent avoir des impacts négatifs sur l'identité personnelle et sexuelle, l'estime de soi et l'identité des adolescents (Roberts, Turney & Knowles, 1998; Wallace, Harcourt, Rumsey & Foot, 2007).

En ce sens, des problèmes liés à l'image de soi, à la sexualité et à la socialisation sont susceptibles de se présenter chez ces adolescents en lien avec les rendez-vous fréquents avec les professionnels de la santé et en lien avec les admissions prolongées à l'hôpital (Adams, Streisand, Zawacki & Joseph, 2002; Larouche & Chin-Peuckert, 2006; Lock, 1998). Bien que le soutien social joue un rôle important dans l'adaptation des enfants qui vivent avec une maladie chronique (Wallander & Varni, 1995), certains auteurs rapportent que les personnes qui ont survécu à un cancer peuvent ressentir de l'isolement parce qu'elles ont vécu une expérience que les autres membres de leur réseau social n'ont pas vécue (Elad et al., 2003; Ezer, Chachamovich, Saad, Aprikian & Souhami, 2012; Palmer et al., 2000). Il est aussi possible que ces adolescents n'aient pas beaucoup de contacts et de soutien de la part de pairs qui sont aussi atteints de cancer en raison de leur localisation géographique et de l'absence de départements dédiés aux enfants et aux adolescents dans les hôpitaux. Certains des jeunes sont souvent

traités dans les départements d'oncologie pour adultes, ce qui peut d'autant plus augmenter le sentiment d'être isolé de leurs pairs. Sans compter que les centres de traitements spécialisés pour adolescents sont l'exception plus que la règle (Bleyer, 2007).

En ce qui a trait aux effets psychopathologiques à long terme du cancer durant l'adolescence, Seitz, Besier et Goldbeck (2009) démontrent que plusieurs années après les traitements, une proportion significative d'adolescents ayant survécu à un cancer étaient aux prises avec des problèmes de santé psychologique nécessitant la consultation de psychothérapeutes. Dans une autre étude, 21 % des adultes survivant d'un cancer durant l'adolescence satisfaisaient les critères diagnostiques du syndrome de stress post-traumatique du DSM-IV (Hobbie et al., 2000). D'autres études montrent une détérioration et un délai dans l'atteinte de certaines tâches développementales comme l'occupation d'un emploi, le développement psychosexuel, le développement de l'autonomie face aux parents et aux adultes et le développement social (Langeveld et al., 2003; Stam et al., 2005). Dans le même sens, en comparaison avec des adultes en santé, les adultes ayant survécu à un cancer durant l'adolescence sont susceptibles de quitter le foyer familial et d'avoir leur premier rapport sexuel à un âge significativement plus avancé que les autres adolescents (Dieluweit et al., 2010).

### **Traitements psychosociaux existants**

Une recension systématique des écrits scientifiques réalisée par Seitz et al. (2009) a répertorié seulement quatre études qui portaient sur les retombées d'un programme d'intervention psychologique développé exclusivement pour les adolescents

atteints d'un cancer. Une de ces quatre études démontre une amélioration statistiquement significative chez des adolescents d'un groupe expérimental en ce qui a trait au niveau global de détresse psychologique, de l'image corporelle et de l'anxiété entourant les relations romantiques et sexuelles en comparaison avec un groupe contrôle (Canada, Schover & Li, 2007). Les trois autres études n'ont pas, pour leur part, démontré de changement statistiquement significatif lié à la détresse psychologique ou au fonctionnement psychosocial des adolescents (Baider & De-Nour, 1989; Heiney, Ruffin, Ettinger & Ettinger, 1988; Hinds et al., 2000).

Bien qu'il existe un certain nombre d'études traitant des retombées des interventions psychosociales chez les personnes atteintes de cancer et que certains auteurs ont réalisé des recensions des écrits à ce sujet (Kazak, 2005; Pai, Drotar, Zebracki, Moore & Youngstrom, 2006), les données actuelles permettent de constater, d'une part, que les programmes ayant fait l'objet d'écrits sont spécifiquement construits pour les jeunes enfants atteints de cancer, ou encore ils sont destinés à des groupes de personnes étant à des stades développementaux hétérogènes (Seitz et al., 2009).

D'autre part, certains programmes comme le Teenage Outreach Program (TOP) se distinguent par le fait d'offrir une activité à l'extérieur de l'hôpital et qui incorpore une composante de soutien par les pairs. Cette dernière vise à mettre les jeunes en contact entre eux dans le cadre d'activités de divertissement, par exemple : assister à un match de hockey. Après cette activité, les participants rapportaient être plus à l'aise d'approcher leurs pairs s'ils les rencontraient à l'hôpital (Shama & Lucchetta, 2007).

Bien que grandement différent sur une multitude de points, le programme d'expédition thérapeutique offert par la Fondation Sur la pointe des pieds s'oriente lui aussi vers une optique de soutien par les pairs.

### **Description du programme offert par la Fondation Sur la pointe des pieds**

Le programme offert par la Fondation Sur la pointe des pieds repose sur des expéditions de plein air qui offrent une occasion aux adolescents de côtoyer des jeunes partageant les mêmes réalités, d'échanger et de se comprendre sans avoir besoin d'expliquer les choses. C'est aussi une opportunité de tisser des liens d'amitié en relevant ensemble des défis, comme bien des jeunes souhaitent le faire à cette période de la vie. Par le biais du défi et du dépassement, ces expéditions visent à reconstruire l'estime de soi, à redonner espoir en la vie et également à leur permettre de découvrir qu'ils peuvent vivre une aventure exceptionnelle et accomplir de grands exploits (Fondation Sur la pointe des pieds, 2011-2013c).

Les objectifs généraux des expéditions visent à permettre aux jeunes d'avoir du plaisir, d'exprimer et de partager leur vécu face à la maladie, de prendre conscience de leurs forces, de développer le sens de l'autonomie et des responsabilités, de se dépasser aux plans physique et psychologique et de créer une expérience axée sur l'inclusion sociale (Fondation Sur la pointe des pieds, 2011-2013c). Une semaine avant l'expédition, les participants assistent à une rencontre préliminaire qui les prépare à l'expédition. Il est fait mention dans les écrits recensés que cette manière de procéder est bénéfique pour potentialiser les acquis au cours de l'expédition, ce qui peut renvoyer au

concept de préalimentation de l'expérience (Priest & Gass, 2005), qui sera décrit dans la prochaine section.

### **Les expéditions thérapeutiques**

La programmation d'aventure<sup>1</sup> peut prendre plusieurs formes : le loisir, l'éducation développementale et la thérapie (Miles & Priest, 1999). Il apparaît important de déterminer dans laquelle de ces trois formes de programmation d'aventure s'inscrivent les expéditions de la Fondation sur la pointe des pieds.

Un obstacle de taille se dresse face à cette tâche, car deux constats semblent émerger à propos des définitions proposées à l'égard des différentes formes de programmation par l'aventure. Le premier est l'absence de consensus à l'égard des définitions proposées et le deuxième est lié au recoupement de définitions. Ainsi, lorsqu'on compare les définitions données aux programmes éducatifs et développementaux à celles qui sont données aux programmes thérapeutiques, il est possible de constater que les mêmes prémisses conceptuelles sont à l'origine des deux formes de programme. Il apparaît donc difficile de tracer une ligne franche entre les interventions à vertus éducatives développementales de celles à vertus thérapeutiques (Gargano, 2010).

Il semble, par contre, possible d'inclure les expéditions thérapeutiques de la Fondation dans l'appellation de thérapie d'aventure, ceci en se basant, entre autres, sur les écrits de Carlson et Cook (2007). Leur définition de ce genre de programme

---

<sup>1</sup> La programmation d'aventure est l'utilisation intentionnelle d'expérience d'aventure pour créer des apprentissages chez un individu ou un groupe, qui conduira à un changement pour la société et la communauté (Priest, 1999a).

comporte plusieurs ressemblances avec les expéditions offertes par la Fondation Sur la pointe des pieds. Le programme dont il est question dans les écrits de Carlson et Cook (2007) vise les jeunes de 7 à 15 ans atteints de maladie pédiatrique comme le cancer. Entre autres objectifs, on y retrouve : la mise en perspective de sentiments positifs à propos de l'intégrité personnelle et physique, l'augmentation de l'estime de soi, la capacité à prendre certains risques et à tester les limites, le développement d'un sentiment d'auto-efficacité et le sentiment d'optimisme envers le futur.

Ce programme est dispensé sous la forme d'un camp d'été d'une durée de 7 jours et il est défini comme étant du counseling basé sur l'aventure. Mentionnons que ce type d'intervention est considéré par Gass, Gillis et Russell (2012) comme faisant partie de la thérapie d'aventure. Les expériences d'aventure rencontrent les prémisses du counseling basé sur l'aventure si elles sont : dramatiques, nouvelles, substantielles, métaphoriques et transférables. Ceci justifie donc la décision de définir l'expédition de la Fondation sur la pointe des pieds sous le terme de thérapie d'aventure. De plus, comme le mentionne Gargano (2010), les prémisses des expéditions de la Fondation s'inscrivent dans une démarche appartenant à l'aventure thérapeutique.

Le terme anglais « *adventure therapy* (AT) » traduit ici librement par le terme francophone *thérapie d'aventure*, se veut le terme de référence pour désigner ce type de programme. L'AT est définie comme étant l'utilisation normative d'expériences d'aventures fournies par des professionnels de la santé, souvent conduites dans un environnement naturel qui amène les participants de façon kinesthésique à s'engager aux



niveaux cognitif, émotionnel et comportemental. L'AT regroupe une variété de programmes qui ont comme point commun l'utilisation de la nature en tant que moyen d'intervention, par exemple : le camping thérapeutique, le plein air thérapeutique, la thérapie basée sur l'aventure, le counseling basé sur l'aventure, la thérapie en régions isolées (Gass et al., 2012).

En fait plutôt que de séparer l'AT en une typologie regroupant les divers types d'intervention, elle est comprise ici dans une optique multidimensionnelle qui aide à situer comment l'AT est appliquée dans différents programmes (Gass et al., 2012). Cette représentation multidimensionnelle comprend, sans s'y limiter, les six dimensions suivantes :

1-La place que prend l'AT dans le processus thérapeutique, à savoir à quel endroit se situe le programme sur un continuum allant du simple loisir à la thérapie principale.

Dans sa forme de loisir, l'intervenant apporte un divertissement dans la vie du participant. Ceci est décrit par Gass (1993) comme un travail auprès de participants qui, à cause de leurs problématiques, manquent d'opportunités pour apprécier leur vie. Dans cette situation, les activités de loisir sont utilisées pour apporter du plaisir, du divertissement et un répit face aux problématiques que vivent les participants. Malgré les retombées positives à court terme qui peuvent se présenter à la suite de ces expériences, ces programmes n'ont pas d'objectif éducatif, ni thérapeutique (Gargano, 2010).

En ce qui a trait à l'éducation, les écrits soulignent que la portion éducative regroupe les programmes à visée pédagogique. Dans ce contexte, la nature et l'aventure sont utilisées comme des outils de motivation pédagogiques complémentaires dans le processus d'apprentissage des étudiants. Selon Gass (1993), il s'agit de l'utilisation du plein air et de l'aventure pour permettre un développement de différentes habiletés comme : le leadership, la résolution de problèmes, la communication, la tolérance au stress.

Dans sa visée développementale, les programmes visent, en plus de l'acquisition de connaissances, le développement humain (Priest & Gass, 1997). Dans ce contexte, la nature et l'aventure sont utilisées pour faciliter la croissance du sens de l'identité ou du concept de soi de participants qui vivent certaines problématiques à partir de thèmes généraux comme : la coopération, l'auto-efficacité, la communication et la résolution de problèmes. Ces domaines sont abordés de façon positive avec les participants, par le biais de l'aventure (Gass, 1993). Bien qu'une distinction entre le volet éducation et le volet développemental soit décrite ici, Miles et Priest (1999) soulignent qu'il est difficile de faire une distinction claire entre ces deux termes, puisqu'ils englobent plusieurs points communs. Ceci dit, c'est dans le volet développemental que se situe le programme offert par la Fondation sur la pointe des pieds.

Pour sa part, l'adjuvant thérapeutique correspond à l'ajout d'expériences d'aventure thérapeutique dans un processus thérapeutique plus large. L'aventure est ici utilisée pour relancer ou augmenter les modalités thérapeutiques préexistantes (Gass,

1993), par exemple l'utilisation de trois jours de thérapie d'aventure avec des victimes d'agression sexuelle, qui participent et continueront de participer à un groupe de thérapie plus conventionnelle.

Lorsqu'il est question de thérapie principale, l'aventure demeure la forme centrale du traitement d'un trouble psychologique spécifique ou d'une problématique particulière. Ici, le but visé est d'apporter un changement thérapeutique mesurable et l'aventure est le moyen principal pour y parvenir (Gass, 1993).

Dans chacune de ses formes, le plein air thérapeutique peut être utilisé par différents types de professionnels. Ainsi, dans certains programmes, des psychiatres, des psychologues et des travailleurs sociaux font partie de l'équipe de traitement. Dans d'autres programmes, l'équipe de traitement est composée exclusivement de guides de plein air appelés facilitateurs (Gass et al., 2012). Les niveaux d'interventions fournies par les intervenants, soit le facilitateur ou le thérapeute d'aventure, permet de définir à quel endroit se situe le programme sur le continuum (Gass, 1993) illustré au *Graphique 1* présenté à la page 20. Dans l'expédition offerte par la Fondation sur la pointe des pieds, l'équipe était formée de deux guides facilitateurs (dont l'une était doctorante en travail social et l'autre, un psychoéducateur), de deux guides experts en plein air, d'un médecin, d'une infirmière et d'un blogueur<sup>2</sup> (Fondation Sur la pointe des pieds, 2011-2013a).

---

<sup>2</sup> Internaute qui a créé et qui entretient un blogue.

2-Le degré auquel le programme incorpore le concept « laisser la nature parler d'elle-même » dans lequel la nature joue un rôle thérapeutique important dans le travail de facilitation des pensées, des réflexions et des changements thérapeutiques ou si ces derniers sont plus directement adressés par le thérapeute. Ce continuum comporte six niveaux (Priest & Gass, 2005) :

a) Laisser l'expérience parler d'elle-même : ici, les participants arrivent par eux-mêmes à des prises de conscience au travers de la séquence d'aventure. Ce concept est plus approprié lorsqu'il y a peu ou pas d'objectif inter ou intra personnel formulé.

b) Parler au nom de l'expérience : ici le facilitateur interprète l'expérience pour les participants, les informant de ce qu'ils ont appris et de la façon dont ils devraient appliquer leur savoir dans le futur. Le facilitateur fournit, du même coup, de la rétroaction sur ce que les participants ont fait de bien durant l'activité ainsi que sur ce qu'ils doivent travailler. Ici, les commentaires du facilitateur sont généraux et touchent le groupe dans son ensemble.

c) Débriefing l'expérience : ce style ressemble au dernier à l'exception du fait que le facilitateur proposera à chacun d'amener une réflexion sur l'activité, sur ce qu'il a apprécié et sur ce qu'il croit devoir travailler. Ceci peut être fait par des questions du type « Que s'est-il passé? Quel a été le résultat? Comment vous sentez-vous? Qu'avez-vous appris? Quelle portion de cette activité pourrait être une métaphore de votre vie? Que ferez-vous différemment la prochaine fois? » Le programme de la Fondation Sur la pointe des pieds se situerait approximativement entre les points c, d et e.

d) Préalimenter l'expérience : il s'agit ici de souligner, avant l'accomplissement de l'activité, ce qui pourra en être retiré en termes de : 1- comportements et attitudes appris dans les activités précédentes; 2- objectifs de la présente activité et ce qui pourra en être retiré; 3- raisons pour lesquelles cette activité peut être importante et la façon dont elle pourrait être reliée à la vie des participants; 4- quels comportements devraient faciliter la réalisation de l'activité et comment optimiser ces derniers; 5- quels comportements pourraient entraver la réalisation de l'activité et comment surmonter ces derniers. À la suite de l'activité, le débriefing remet l'emphase sur les apprentissages.

e) Formuler l'expérience de façon isomorphique : les structures isomorphiques sont les parallèles qui sont faits de façon métaphorique par le facilitateur pour encourager les participants à faire des connexions entre les activités réalisées et leur vie quotidienne, ce qui facilitera le transfert des acquis dans la vie quotidienne de la personne. Ces parallèles seront conçus par le facilitateur à partir des informations fournies par les participants.

f) Préalimenter l'expérience de façon indirecte : À ce niveau, le facilitateur utilisera des techniques comme l'injonction paradoxale<sup>3</sup>, la prescription du symptôme ou encore le travail sur la relation transférentielle. Bien que l'aventure prenne ici une place importante, le savoir-faire et le savoir-être thérapeutique de l'intervenant occupent une plus grande place que dans les autres niveaux mentionnés jusqu'à maintenant.

---

<sup>3</sup> 1. Message comportant deux affirmations incompatibles, émis par une personne dominante : p. ex. demander à un enfant d'être spontané".(Juillet, 2000)

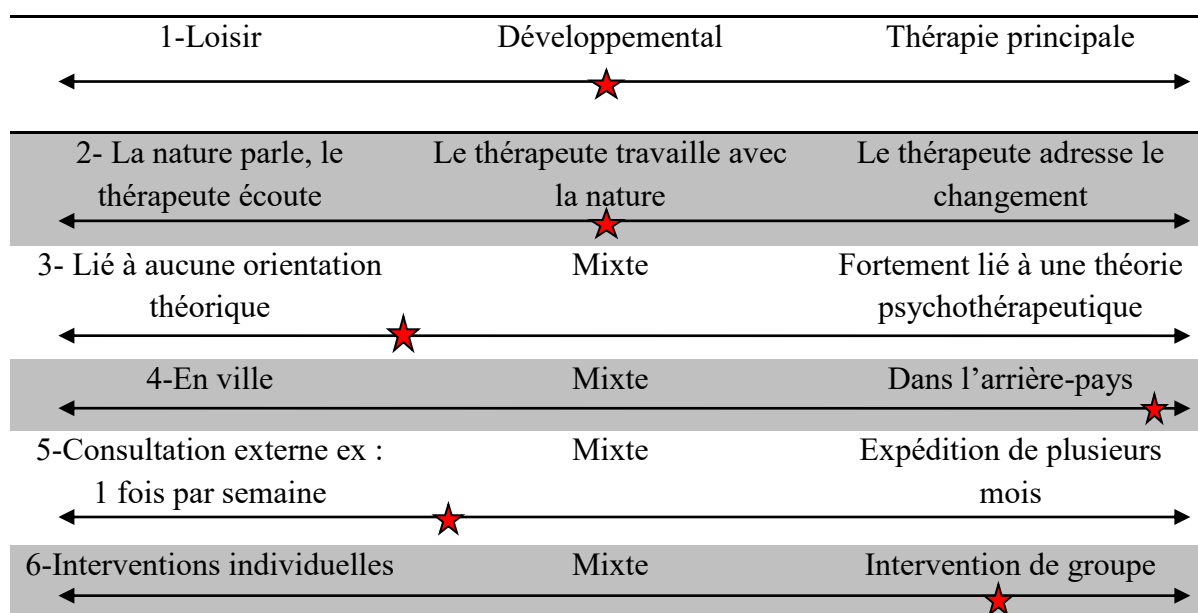
3-Les liens théoriques faits avec des approches existantes en psychothérapie. En ce sens, certains programmes intègrent des modalités thérapeutiques plus traditionnelles telles que l'approche cognitive comportementale ou celle de la thérapie familiale systémique à des activités d'aventure comme un parcours de corde en hauteur, alors que d'autres programmes utilisent plutôt l'expédition en tant que moyen thérapeutique (Newes & Bendoroff, 2004). Pour ce qui est du programme proposé par la Fondation Sur la pointe des pieds, c'est davantage l'expédition qui est mise de l'avant comme moyen thérapeutique.

4-Comment et à quel niveau la nature et le plein air sont utilisés à savoir si le programme est une expédition qui a lieu dans l'arrière-pays ou s'il s'agit d'une activité organisée dans un parc municipal. Comme les expéditions de la Fondation Sur la pointe des pieds se déroulent toujours dans des régions isolées, à plusieurs heures d'un accès à la civilisation, elles se situent donc à l'extrême droite de ce continuum.

5-Le temps et la profondeur du traitement, en termes de temps et de ressources investies. Cette dimension réfère au temps que passent les participants dans le contexte d'aventure, à savoir s'ils prennent part aux activités à raison d'une séance par semaine ou si les participants quittent leur milieu de vie et leur routine habituelle pour une période prolongée pouvant aller jusqu'à plusieurs mois. Le programme de la fondation étant d'une durée de 10 jours, il se situe plus ou moins entre ces deux extrêmes.

6-Des interventions de groupes ou individuelles sont utilisées lors du traitement. Dans la majorité des cas, les programmes d'AT utilisent davantage le groupe dans leurs

interventions, bien qu'à l'occasion, des interventions individuelles pourraient être proposées. Reste que certains programmes proposent uniquement des interventions individuelles dans le but d'éviter l'exposition à des comportements non désirables ; par exemple, à l'intervention auprès de personnes aux prises avec un problème d'anorexie mentale. Au niveau des expéditions proposées par la Fondation, ce sont davantage les interventions de groupe qui sont utilisées. Le *Graphique 1* permet de situer approximativement le programme offert par la Fondation Sur la pointe des pieds dans les différents continuums présentés ci-haut.



*Graphique 1 : Les dimensions qui aident à différencier les approches utilisées en AT*

#### *Composantes thérapeutiques de l'expédition.*

L'AT travaille à apporter des changements en ce qui a trait à l'impuissance acquise, à la dépendance et à la faible estime de soi. C'est en fait par l'atteinte de succès et la maîtrise de certaines activités que les adolescents sont amenés à découvrir leurs

forces intérieures, qui peuvent être transférables, par exemple, à des objectifs de traitement (Datillo, 2000; Kimball & Bacon, 1993). De façon générale, les composantes psychologiques des activités de l'AT (la confiance, la croissance personnelle, la prise de risque calculé) sont agencées avec l'exercice physique pour aider les participants à augmenter leur estime de soi et leur sentiment d'accomplissement personnel (Gass et al., 2012).

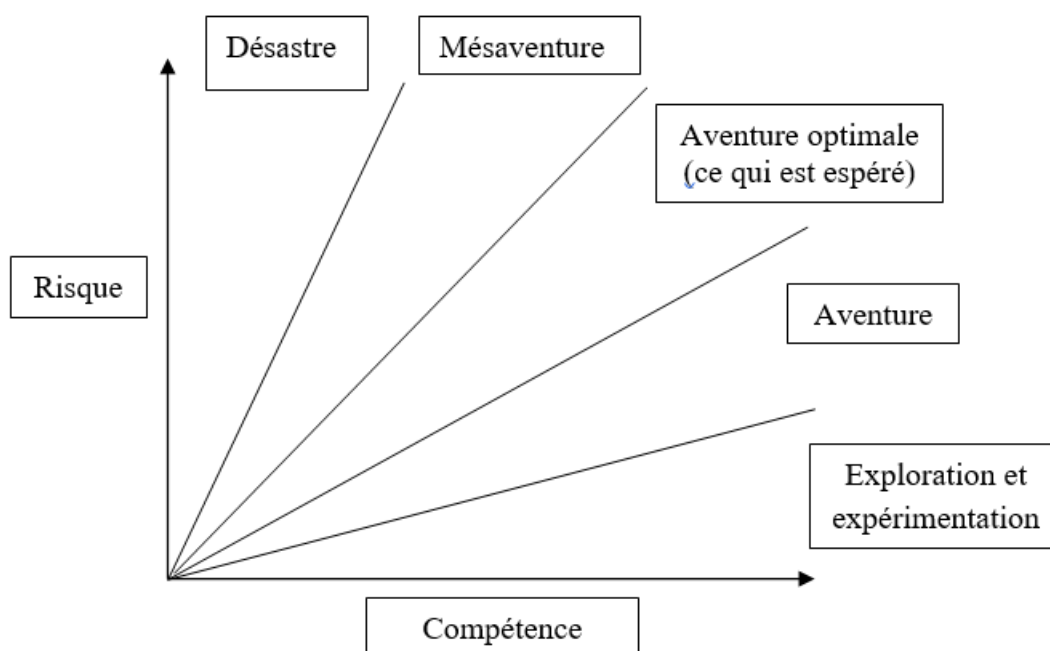
Ce type d'expédition peut aussi avoir un effet sur la perception de soi (Bekesi et al., 2011; Gargano, 2010; Garst, Scheider & Baker, 2001; Torok et al., 2006). Plusieurs construits sont liés à la perception de soi comme l'estime de soi et le concept de soi (Garst et al., 2001). L'estime de soi est généralement définie comme l'ampleur selon laquelle une personne s'apprécie ou s'aime (Rosenberg, 1979); celle-ci peut être modulée par les accomplissements, les succès et les forces de la personne (Harter, 1988) cité dans Garst et al., (2001). Le concept de soi et la perception de soi sont conceptualisés comme étant liés : a) au regard que l'individu porte sur lui-même, considérant ses expériences de vie personnelles et b) à l'évaluation des pairs significatifs (Bandura, 2007). Cette perception serait associée à huit domaines d'influence selon Harter, S., cité dans Garst et al, (2001). Il s'agirait : a) des compétences scolaires, b) des compétences athlétiques, c) de l'apparence physique, d) de l'acceptation sociale, e) des conduites comportementales, f) des compétences liées au domaine du travail, g) des relations d'amitié significatives, h) des relations amoureuses et de i) de la valeur de soi générale.



Le défi associé à la participation à des activités d'aventure est une des composantes perçues comme étant un des prédicteurs de ces changements. Pour avoir les effets escomptés, le défi doit être adapté aux besoins et aux capacités des participants, afin qu'il puisse être réalisé par l'utilisation des forces et des capacités personnelles, l'idée étant de faire vivre des réussites aux participants (McKenzie, 2000; Priest, 1999b). Quand ces aspects sont bien calibrés, on peut espérer des retombées positives. Dans le contexte de la programmation d'aventure, la notion de défi est intimement liée à la notion de risque réel et perçu. Le risque réel est associé au niveau de difficulté d'une activité alors que le risque perçu correspond à la perception subjective des participants à l'égard du risque engendré par une activité (Priest, 1999b). La perception du risque est considérée en fonction des forces et des capacités individuelles, mais également du soutien disponible dans l'environnement pour faire face à la situation. En ce sens, l'un des rôles des facilitateurs est de doser le niveau de risque dans le cadre des programmes, dans le but que les participants perçoivent les activités comme un défi et non comme une menace ou encore comme étant trop simples. Ainsi, si les conditions dans lesquelles se déroule l'expédition sont perçues comme étant trop faciles ou trop difficiles, les résultats ne seraient pas aussi bénéfiques.

Dans la planification des expéditions, les facilitateurs doivent avoir le maximum d'information en ce qui concerne les caractéristiques des participants, en termes de capacités physiques et psychologiques ou encore de problématiques vécues, comme par exemple : toxicomanie, délinquance, dans le cas présent, le cancer, selon la clientèle concernée, dans le but d'adapter les défis proposés. Le *graphique 2* illustre le lien entre

les composantes représentant le défi vécu par les participants. D'une part, il importe que les facilitateurs mettent en place des activités demandant un niveau de risque approprié, c'est-à-dire pouvant être surmonté par les participants, grâce à leurs compétences techniques et personnelles afin qu'ils puissent vivre des réussites. D'autre part, l'expérience doit demander un certain niveau de risque afin que cette dernière soit digne d'un défi et devienne source de succès et de fierté.



*Graphique 2 : Le paradigme de l'expérience d'aventure*

Source: Martin & Priest, cité dans Gillis et Ringer (1999), p. 159 [Traduction libre]

Le contexte dans lequel se déroule l'expédition est une autre composante considérée comme étant un des prédictors des changements apportés par la

participation à ce type d'aventure. En ce sens, le contexte dans lequel se déroule l'expédition se situe dans un environnement naturel qui n'est pas familier pour les participants. Cet environnement non familier fait vivre au participant une période de déséquilibre. Selon le niveau de stress engendré par la nouvelle situation, le déséquilibre sera plus ou moins intense. Cette période de déséquilibre est considérée comme étant un aspect important pouvant motiver des changements chez les participants. Comme l'explique Nadler (1993), les participants expérimentent un déséquilibre parce qu'ils se retrouvent dans un nouvel environnement les amenant à coopérer. L'environnement leur présente alors des situations uniques de résolution de problèmes, qui les amèneront vers un sentiment d'accomplissement. Dans le contexte de l'expérience de l'expédition, ces réussites permettent aux participants de les généraliser et de les transférer au contexte de la vie quotidienne.

Une des pierres angulaires de l'AT est le fait d'amener les participants à faire des choses qu'ils ne font pas habituellement soit quitter leur monde familier, confortable et prévisible pour entrer dans un nouveau territoire moins confortable. Les participants peuvent se sentir inconfortables alors qu'ils s'engagent dans des expériences qui sont inconnues pour eux. Le rôle des facilitateurs est d'accompagner les participants vers l'extérieur de leur zone de confort pour que des changements positifs se produisent. Cette zone de confort est composée du familier, du connu, du prévisible, du confortable, de sentiments de sécurité et de compétence. À l'extérieur de cette zone se retrouve le domaine des possibles qui comprend le risque, l'inconnu, l'incertitude, l'inconfort,

l'objectif étant d'amener les participants à s'aventurer à l'extérieur de cette zone de confort (Nadler, 1993).

L'émerveillement, traduction libre du terme anglais « *awe* », diminutif de *awesome*, serait une autre composante importante de ces expéditions (Abrahamson, 2014). L'émerveillement est une émotion qui se distingue des autres émotions positives : son expression est marquée par un rehaussement des sourcils, des yeux élargis et une mâchoire tombante (Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga & Goetz, 2013). C'est une émotion qui peut se situer à la frontière entre le plaisir et la peur; elle peut être suscitée par différents stimuli comme la naissance d'un enfant, une chute d'eau ou une scène de désastre (Keltner, 2003).

Les expériences d'émerveillement partageraient deux caractéristiques essentielles : l'immensité et le besoin d'accommodation (Keltner, 2003). Un stimulus comme un paysage magnifique produit l'impression d'immensité en lien avec ce stimulus qui semble beaucoup plus grand que nous et plus grand que ce à quoi nous sommes habitués, de façon physique ou métaphorique. En partie à cause de cette impression d'immensité, le stimulus qui produit l'émerveillement induit un besoin d'accommodation, terme emprunté à la psychologie développementale de Jean Piaget (Piaget, 1963). En remettant en cause le concept de soi et du monde qui nous entoure, les expériences d'émerveillement forcent à un ajustement des schémas cognitifs pour s'y accommoder (Mikulak, 2015).

L'émerveillement est une émotion très puissante qui facilite les comportements pro-sociaux, en ce sens que les gens qui se retrouvent dans une situation d'émerveillement se sentent moins impatients et plus ouverts à se porter volontaires (Rudd, Vohs & Aaker, 2012). Les expériences d'émerveillement comme l'exposition au plein air, à la nature, sont des stimuli qui pourraient avoir pour effet de stimuler le bien-être des personnes qui y sont exposées. Les expériences qui inspirent l'émerveillement seraient, selon Kelner (2003), une des méthodes les plus efficaces pour arriver à un changement et à une croissance personnelle.

#### *La thérapie d'aventure pour les adolescents atteints de cancer*

Par le biais de ces expéditions, les participants découvrent qu'ils sont en mesure d'accomplir des tâches exigeantes tant au plan physique que mental. Ces succès semblent se transposer au fait d'avoir à composer avec leur cancer, ce qui peut provoquer des changements positifs comme un rehaussement de l'estime de soi, le développement de la résilience et de forces comme la persévérance (Stevens et al., 2004), un rehaussement du sentiment d'autonomie et de confiance en soi, un sentiment d'avoir mis un terme à certains questionnements au sujet de la maladie et, de ce fait, d'avoir gagné un certain degré de liberté pour composer avec les mêmes défis que les jeunes adultes en santé (Elad et al., 2003). Un des objectifs de cet essai est d'en savoir davantage sur les attentes qu'ont les jeunes face à ces expéditions. De plus, bien que l'étude de Stevens et al. (2004) se soit intéressée aux retombées d'une expédition de la Fondation, les témoignages avaient alors été recueillis après coup à partir de bande vidéo

filmée sur le terrain et les jeunes n'avaient pas à répondre des questions semi-structurées.

### **Les attentes face à l'intervention**

Les écrits scientifiques s'intéressant aux attentes conceptualisent ces dernières en regard d'une thérapie plus conventionnelle, par exemple des rencontres une fois par semaine avec un psychologue dans un cadre clinique (Constantino, Glass, Arnkoff, Ametrano & Smith, 2011). Dans ce contexte, les attentes sont définies comme des croyances anticipatoires que les clients apportent avec eux au début de la thérapie, ce qui peut inclure les croyances à propos des procédures, des résultats, du thérapeute ou de toute autre facette de l'intervention et de la conduite de celle-ci (Nock & Kazdin, 2001).

Dans le cadre de cette étude, les attentes seront aussi considérées comme les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions que les adolescents présentent avant la tenue de l'intervention, ce qui pourrait, en fait, être inclus dans la définition de Nock et Kazdin (2001).

D'un point de vue théorique, dans le contexte de la psychothérapie, l'attente de résultats positifs et la croyance en l'efficacité du traitement faciliteraient l'engagement actif, alors que des attentes négatives prédiraient un rôle plus passif. De plus, chez les clients qui s'activent dans leur thérapie seraient plus enclins à s'améliorer, en comparaison avec les clients qui laissent l'expert faire le travail (Delsignore & Schnyder, 2007).

Dans le domaine de l'enseignement, les attentes personnelles des étudiants semblent être un aspect important dans l'apprentissage scolaire. Les attentes personnelles d'avoir de bonnes notes et de comprendre les enseignements semblent aussi être les meilleurs prédicteurs du succès des étudiants (Becker, Davis & Neal, 1990). Les attentes de réussite et les attentes personnelles sont significativement reliées à la réussite scolaire (Haynes & Johnson, 1983) et les attentes de réussite prédisent les performances scolaires subséquentes (House, 1993). Alors que les attentes semblent jouer un rôle important dans les apprentissages scolaires, leur importance dans le domaine du plein air thérapeutique n'a pas été l'objet de beaucoup d'études jusqu'à présent (Sibthorp & Arthur-Banning, 2004).

Les attentes des étudiants avant la participation à un cours en contexte d'aventure éducative pourraient être un facteur important pour favoriser les apprentissages et le développement (Ewert, 1988). Selon ce chercheur, les étudiants qui cherchent à se développer s'engageraient dans ce type de cours d'aventure éducative, à la recherche d'un catalyseur de développement personnel. Pour sa part, Herbert (1988) a souligné que la nature volontaire de l'engagement dans ce type de programme pourrait être un facteur important des retombées.

Sibthorp et Arthur-Banning (2004) se sont intéressés au lien qui existe entre les attentes et les retombées dans le contexte d'un programme d'aventure éducative. Cette étude a été réalisée auprès de 190 adolescents âgés de 13 à 18 ans, participant à une expédition d'aventure éducative de 3 semaines, en groupe de 10 à 15 personnes. Leurs

résultats ne font pas ressortir de lien direct entre les attentes et les retombées. Malgré ceci, ces derniers soulignent que d'autres études sont nécessaires pour clarifier les liens possibles entre les attentes et les retombées. Leur questionnaire maison utilisé pour mesurer les attentes était constitué de quatre questions formulées à partir des objectifs du programme, par exemple « en participant, je m'attends à améliorer mon leadership ». Dans le contexte de la présente étude, les participants ont été laissés libres de définir quels étaient leurs attentes et leurs appréhensions face à l'expédition. De plus, les objectifs des expéditions de la Fondation sont moins d'ordre éducatif que psychosocial.

### **Les retombées de l'expédition**

Pour ce qui est du concept de retombées, il englobe ici les répercussions, les impacts ou l'influence que peut avoir eu la participation à l'expédition dans la vie des participants. Dans une population d'adolescents ne présentant pas de problématique de santé physique, la participation à un programme d'aventure expérientiel a eu des effets positifs au niveau de la perception de soi des participants (Garst et al., 2001). Dans un programme de camping thérapeutique visant entre autres la clientèle oncologique, une légère amélioration de la perception de soi suite à la participation a été identifiée (Bekesi et al., 2011; Torok et al., 2006). Dans une autre étude s'intéressant à la thérapie d'aventure auprès des adolescents atteints de cancer, les participants rapportent avoir bénéficié des interactions et du support du groupe (Elad et al., 2003). Des résultats similaires ont été trouvés chez les participants à un camp d'été d'une semaine destiné aux adolescents atteints ou ayant survécu au cancer. Ces derniers ont mentionné avoir bénéficié des liens avec les autres jeunes et s'être davantage identifiés aux autres



participants qu'à leurs pairs qui n'avaient pas vécu le cancer. En ce sens, ces jeunes étaient plus satisfaits de leur apparence physique et se sentaient plus acceptés socialement (Meltzer & Rourke, 2005).

À la suite d'une expédition de la Fondation, Stevens et al. (2004) ont répertorié les retombées suivantes : la reconstruction de l'estime de soi, la création de souvenirs, le développement d'un sentiment d'unité, de camaraderie entre les participants et le fait d'avoir créé des liens entre eux et avec la nature. Ces données ont été recueillies durant l'expédition auprès des 11 participants âgés de 15 à 18 ans. La cueillette de données s'est faite à partir des verbatims d'une vidéo à visée documentaire réalisée durant l'expédition auprès des participants.

Pour leur part, dans une analyse préliminaire du discours de 8 participants, âgés de 16 à 20 ans, d'une expédition de la Fondation Sur la pointe des pieds ayant eu lieu à l'été 2011, Paquette et Bilodeau (2011) soulignent que quatre thèmes ont émergé du contenu des entrevues post-expédition des adolescents soit : 1) le plaisir; 2) le sentiment de connexion avec les autres; 3) le sentiment d'accomplissement menant à un gain au niveau de l'estime de soi; 4) l'acquisition de compétences en plein air et le développement d'une meilleure condition physique. C'est donc ces types de thèmes qu'il a été prévu d'utiliser dans le contexte de la présente étude pour catégoriser le discours des répondants, d'autant que les guides d'entrevue utilisés dans l'étude de Paquette et Bilodeau (2011) sont les mêmes que ceux qui ont été utilisés dans la présente recherche.

### **Impacts des attentes sur les retombées**

Des résultats positifs sont plus souvent rapportés dans les études qui lient les attentes des répondants à des buts ou à des changements de comportements spécifiques. En général, les études montrent que les clients qui ont des attentes élevées en ce qui a trait aux retombées de leurs interventions bénéficiaient davantage de la psychothérapie que les clients qui n'étaient pas très confiants en ce qui a trait aux retombées positives de la thérapie (Delsignore & Schnyder, 2007). Par exemple, des personnes aux prises avec une phobie sociale qui s'attendaient à ce que la psychothérapie les aide à réduire leur anxiété sociale dans des situations spécifiques et qui croyaient en la crédibilité du traitement semblent avoir bénéficié davantage d'une thérapie de groupe d'orientation cognitivo-comportementale que les personnes qui avaient moins d'attentes en regard du traitement (Safren, Heimberg & Juster, 1997).

Jusqu'à maintenant, les recherches réalisées sur les attentes des patients à propos de la thérapie et des résultats de celle-ci se sont intéressées presque exclusivement aux adultes (Greenberg, Constantino & Bruce, 2006), bien que les différences fondamentales existant entre les traitements offerts aux adolescents et ceux offerts aux adultes rendent virtuellement impossible la généralisation des résultats aux traitements offerts aux adolescents (Nock & Kazdin, 2001). Par exemple, chez les adolescents, les attentes des parents peuvent jouer un rôle important (Nock & Kazdin, 2001). À ce sujet, Day et Reznikoff (1980) ont démontré que dans un contexte de psychothérapie conventionnelle, les attentes négatives de la part des parents et des enfants, avant le début de la thérapie, sont liées à un taux d'abandon plus élevé.

Dans une étude quantitative réalisée auprès de 291 jeunes âgés de 11 à 19 ans, des liens significatifs ont été observés entre des attentes plus élevées et la diminution de la sévérité des symptômes intériorisés<sup>4</sup> (Dew-Reeves & Athay, 2012). Dans la même étude, les jeunes avec des attentes plus élevées présentaient un niveau plus élevé de symptômes intériorisés avant le début de la thérapie que les jeunes présentant des attentes de résultats moins élevés. Les types de thérapies utilisées auprès des participants étaient très variés : traitement pour abus de substance, intervention de crise, consultation individuelle et familiale. De plus, les cliniciens utilisaient des approches théoriques tout aussi variées : éclectique-intégrative, comportementale, cognitive ainsi que thérapie par le jeu. Ceci, dans un contexte d'intervention qui n'avait rien à voir avec les expéditions thérapeutiques.

Or, dans le cadre du plein air thérapeutique, les circonstances ne sont pas les mêmes. En ce sens, il ne s'agit pas d'une psychothérapie à proprement parler, bien qu'il puisse y avoir des composantes thérapeutiques émanant des activités proposées au cours de l'expédition. De plus, les interventions sont faites de façon plus informelle, par un plus grand nombre d'intervenants, et sur un plus court laps de temps que les thérapies conventionnelles (Fondation Sur la pointe des pieds, 2011-2013b; Gass et al., 2012).

Dans un contexte d'expédition thérapeutique, une étude réalisée auprès de 149 participants adolescents âgés de 15 à 25 ans aux prises avec des problématiques de

---

<sup>4</sup> Les symptômes intériorisés étant un concept qui se rapporte à des problématiques comme l'évitement, les plaintes somatiques, l'anxiété, la dépression, etc, alors que les symptômes extériorisés renvoient à des comportements délinquants et agressifs (Achenbach, 1966; Achenbach, 1991).

consommation abusive de drogue ou d'alcool soulève une certaine concordance entre les objectifs fixés par les adolescents avant le départ pour l'expédition et les objectifs atteints à la fin de celle-ci (Carpenter et al. (2007). Par contre, aucune étude recensée jusqu'à maintenant ne s'est intéressée aux liens qui existent entre les retombées de l'expédition et les attentes des jeunes avant le départ pour celle-ci chez une population d'adolescents atteints de cancer.

## **Méthode**

Le présent essai s'intéresse à une expédition offerte par la Fondation Sur la pointe des pieds à des adolescents atteints de cancer. L'étude comprend quatre entrevues réalisées à des moments différents, soit : 1) au cours des deux semaines avant le départ pour l'expédition; 2) une à deux semaines après le retour de l'expédition. Cette deuxième entrevue est réalisée au moins une semaine après le retour de l'expédition dans le but de minimiser l'effet d'euphorie du retour; 3) quatre mois après le retour de l'expédition et 4) un an après le retour de l'expédition.

### **Critères d'inclusion / exclusion**

Dans le cadre de la présente étude, ont été inclus tous les participants qui ont complété leur entrevue lors des quatre temps de mesure. Pour être inclus dans cette expédition, les participants devaient présenter les critères suivants : a) être âgé entre 14 et 20 ans inclusivement; b) avoir reçu un diagnostic de cancer ayant nécessité des interventions ou des traitements; c) idéalement, avoir terminé les traitements et récupéré des différentes toxicités. La présence de traitements actifs comme une chimiothérapie orale n'est toutefois pas un critère d'exclusion si le médecin traitant jugeait le risque acceptable. Les candidats étaient alors considérés au cas par cas ; d) les jeunes ayant reçu des traitements dans la dernière année étaient privilégiés. Par contre, des traitements antérieurs à un an ne constituaient pas un critère d'exclusion, surtout dans le cas où les traitements avaient pu avoir sur les jeunes des impacts physiques permanents comme par exemple; une amputation ou des cicatrices importantes e) la présence de limitations fonctionnelles significatives n'était pas une contre-indication : ces cas ont été

considérés individuellement; f) l'absence de troubles comportementaux pouvait nuire à la cohésion du groupe et à la sécurité de l'expédition; l'absence de problèmes sérieux au dos ou aux différentes articulations (genoux, épaules, bras, hanches); g) pouvoir passer une journée entière dehors l'hiver; h) pouvoir marcher au moins un kilomètre; i) pouvoir dormir en camping dans une tente prospecteur chauffée (Fondation Sur la pointe des pieds, 2012).

Au temps 1, soit une semaine avant l'expédition, les participants avaient déjà tous assisté à une rencontre préliminaire qui les préparait à l'expédition.

### **Méthode d'échantillonnage**

Il a été proposé à chacun des 11 jeunes de l'expédition de participer au projet de recherche. Chacun d'entre eux a reçu par la poste un document explicatif de la recherche et un formulaire de consentement qui devait être retourné par la poste, une fois signé par les personnes acceptant de participer à l'étude. Ces formulaires se retrouvent à l'appendice D. On retrouve aussi la certification éthique à l'appendice C.

### **Description détaillée de l'échantillon**

Au total, 11 adolescents ont participé à l'expédition, parmi ces 11, deux ont refusé de participer à l'étude, un a seulement participé au premier temps de mesure, puis un autre a seulement participé aux deux premiers temps de mesure. Comme la participation aux quatre entrevues était nécessaire pour que les données puissent être utilisées de façon longitudinale dans la présente étude, l'échantillon final est donc formé de sept répondants volontaires. En recherche qualitative, ce nombre de personnes, c'est-

à-dire entre 7 à 10 personnes est maintenant jugé satisfaisant afin d'atteindre un niveau suffisant d'information (Lamoureux, 2000; Mayer, Ouellet, St-Jacques & Turcotte, 2000). Ainsi, l'échantillon final comprend 7 répondants, 3 garçons et 4 filles, qui ont participé aux quatre temps de mesure, soit 63,6 % des jeunes ayant pris part à l'expédition. Parmi notre échantillon final, trois jeunes sont de langue maternelle anglaise et les autres de langue française. L'âge des participants varie de 14 à 20 ans ( $M = 16,7$ ;  $ET = 1,9$ ).

### **Procédure**

Pour la collecte de données aux différents temps de mesure, l'utilisation d'un canevas d'entrevue semi-dirigée a permis d'explorer en profondeur les données recueillies. L'entrevue semi-dirigée permet de garder une certaine directivité en regard des thèmes émergents, tout en permettant aux participants de s'exprimer librement sur les sujets abordés (Deslauriers, 1991). Chacun des guides d'entrevue a été créé dans le but de répondre aux questions spécifiques de cette recherche. Des versions françaises et anglaises de ces documents ont été utilisées selon la langue maternelle des participants (voir les guides d'entrevue en Appendice A). De plus, les guides d'entrevue différaient légèrement en fonction du temps de mesure, avec une différence plus marquée entre le guide d'entrevue pré-expédition, soit celui du premier temps de mesure et les guides d'entrevue post-expédition, soit des temps de mesure deux, trois et quatre. Étant donné que les participants provenaient de différentes régions du Canada, les entrevues semi-dirigées ont été réalisées par téléphone par l'auteur de cet essai.



### **Analyse des données**

L'analyse des données a été réalisée via l'analyse de contenu (Bardin, 2013) avec l'aide des logiciels Excel et Word 2010. L'analyse de contenu est un processus qui consiste à classer et à intégrer de l'information qualitative selon les thèmes et les concepts qui apparaissent. La recherche de thèmes repose non seulement sur la découverte de points en commun, mais aussi sur la recherche de variations dans le discours des répondants. Plus spécifiquement, un thème est un sujet récurrent qui émerge régulièrement de l'analyse des données qualitatives (Loiselle, Profetto-McGrath, Polit & Beck, 2007).

Selon Deslauriers (1991), l'analyse de contenu permet de bien exploiter des données provenant d'entrevues. Elle permet aussi de comprendre la réalité des participants à partir de leur point de vue et de mesurer les changements amenés grâce à une intervention. Cela permet une interprétation riche en symbolisant les façons de faire et de penser des gens selon un lieu, une époque et une culture donnée.

Cette dite analyse de contenu a été réalisée en s'inspirant des étapes proposées par L'Écuyer (1990). Il s'agit de : a) la préparation du matériel ; b) la pré-analyse; c) le choix de l'unité d'analyse; d) la catégorisation et la classification du matériel, e) l'analyse, f) l'interprétation des résultats. Voici donc une description détaillée de ces étapes.

a) La préparation du matériel : chaque entrevue a été numérotée afin de préserver l'anonymat des participants. Les entrevues ont été réalisées par l'auteur de cet essai et ont été retranscrites sous forme de verbatim par une étudiante au baccalauréat en

psychologie. Cette étudiante s'est soumise aux mêmes politiques de confidentialité que les autres individus concernés par cette étude<sup>5</sup>.

b) La pré-analyse: le travail a consisté à relire à plusieurs reprises le matériel recueilli sous forme de verbatim, le but de cet exercice étant d'acquiescer une vue d'ensemble et de se familiariser avec ses différentes particularités, de pressentir le type d'unités informationnelles à prendre en compte pour la classification ultérieure et pour appréhender les grandes particularités qui pourront constituer les thèmes ou les catégories significatives.

c) Le choix de l'unité d'analyse : dans un premier temps, les unités d'analyse ont été constituées d'unités de numération, sous forme de mots, de phrases ou même par des thèmes. Ici, l'objectif est d'être en mesure de compter les divers éléments, ceci donnant lieu à une analyse quantitative de contenu. Dans un deuxième temps, des unités de sens ont été constituées. L'unité est située dans l'ambiance particulière du contexte global dans lequel elle apparaît. Ce contexte donne une signification spécifique, qui n'est pas nécessairement la même dans tous les cas et pour toutes les personnes.

d) La catégorisation et la classification du matériel : pour l'analyse du premier temps de mesure, une méthode d'analyse inductive a permis d'arriver à des explications et à des conclusions sans théorie a priori, ceci en utilisant une structure émergente flexible (Blais & Martineau, 2006). Pour les temps 2, 3 et 4, une stratégie d'encodage mixte a été choisie, c'est-à-dire qu'un modèle structuré, tel que proposé par Fortin

---

<sup>5</sup> Les politiques de confidentialité réfèrent à la déclaration d'honneur du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi, souscrivant l'individu au respect de l'Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains.

(2010) a d'abord été utilisé, avec des catégories prédéterminées à l'aide des résultats ayant émergé des recherches de Paquette et Bilodeau (2011) et de Stevens et al. (2004). Puis, pour les nouveaux thèmes décelés, la méthode d'analyse inductive a été utilisée.

e) L'analyse : À cette étape, il a été possible de rendre compte de la fréquence à laquelle certains thèmes ou tendances se sont manifestés dans les données (Loiselle et al., 2007). Les particularités spécifiques des différents éléments sont regroupées dans chacune des catégories.

f) L'interprétation des résultats : les résultats obtenus au premier temps de mesure ont été mis en lien avec les résultats obtenus aux temps de mesure subséquents afin de vérifier s'il existe des liens entre les types d'attentes et les craintes des répondants, ainsi que leur perception sur les acquis réalisés pendant ou à la suite de leur participation à l'expédition. Les attentes et les craintes ont été catégorisées en fonction de différentes composantes, par exemple le déroulement de l'expédition, les relations avec les autres, etc. Pour ce qui est des retombées, ces dernières ont été entre autres catégorisées en fonction des thèmes suivants : le plaisir ; le sentiment de connexion avec les autres, le sentiment d'accomplissement menant à un gain au niveau de l'estime de soi, l'acquisition de compétences en plein air et le développement d'une meilleure condition physique.

### **Considérations éthiques**

Dans le but de préserver l'anonymat des participants, aucun renseignement sur le lieu précis de l'expédition, ni sur la date de son déroulement ne seront fournis.

L'expédition dont il est question ici a eu lieu durant l'hiver et était d'une durée de 10 jours. De plus, un numéro a été attribué à chaque participant dans le but de les différencier. Ce projet de recherche a été approuvé par le comité d'éthique de l'Université du Québec à Chicoutimi. La certification éthique se retrouve à l'appendice C.

## Résultats

Ce chapitre fait état des résultats de cette étude. Il est divisé en trois sections en fonction des questions de recherche soit : 1) les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions des adolescents une semaine avant le départ pour l'expédition; 2) les retombées de l'expédition thérapeutique, à court et moyen terme, perçues subjectivement par les adolescents; 3) les retombées de l'expédition à court et à moyen terme en fonction des attentes, des objectifs, des défis, des motifs de participation et des appréhensions des adolescents. Puisque, dans l'ensemble, aucune différence notable n'a été constatée en fonction du sexe, le sexe des répondants ne sera pas mentionné, sauf exception pour quelques sous-thèmes particuliers.

Les analyses réalisées ont permis de faire ressortir cinq sphères communes aux quatre temps de mesure, autant pour les attentes ou les anticipations des participants que pour les retombées à la suite du programme. Il s'agit des sphères suivantes : 1) loisir / aventure; 2) développement personnel; 3) développement physique; 4) développement relationnel et 5) appréciation du programme. Chacune de ces sphères comporte des sous-thèmes qui seront décrits dans les prochaines sections. Ces sphères ne sont pas mutuellement exclusives, les sous-thèmes qu'elles regroupent peuvent ainsi se retrouver dans plus d'une sphère. Par exemple, les répondants s'attendent à avoir du plaisir parce qu'ils réaliseront plusieurs activités récréatives (dans sphère loisir/aventure), parce qu'ils rencontreront des personnes avec un parcours de vie similaire (développement relationnel) ou parce qu'ils apprécieront développer de nouvelles compétences en plein

air (sphère développement physique). Le tableau de l'appendice B présente les différents sous-thèmes retrouvés dans chacune des cinq sphères et indique les répondants qui y font référence avant et après l'expédition. De plus, les anticipations et les retombées seront considérées comme étant soit positives, soit négatives.

### **Les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions une semaine avant le départ pour l'expédition**

Le contenu de chacune des cinq grandes sphères, rapporté par les répondants avant le départ pour l'expédition, est présenté dans cette section.

#### *Sphère loisir / aventure*

En ce qui a trait à la *sphère loisir / aventure*, il est possible de constater, à la lecture du discours des répondants, que la plupart des jeunes ( $n=5$ ) se sont inscrits au programme offert par la Fondation Sur la Pointe des pieds pour en retirer du plaisir, s'amuser ou se divertir. De plus, le fait de réaliser un voyage, de découvrir de nouveaux espaces dans son propre pays ( $n=2$ ) ainsi que de vivre une expérience unique ( $n=5$ ) qui ne se présentera probablement plus, comme par exemple conduire une motoneige ou dormir dans des tentes en saison hivernale, sont aussi des motifs qui ont poussé les répondants à s'inscrire dans ce projet. L'excitation, le fait d'avoir hâte de vivre l'expédition ( $n=2$ ), par l'absence d'inquiétude à propos du déroulement de l'expédition et par l'attente que l'expédition soit un défi assez facile à surmonter, sont aussi des sentiments ressortis du discours des participants.

Plaisir et divertissement « (...) Juste en tirer le plus de plaisir possible là.  
(...) Je m'en vais là pour m'amuser. » (répondant 2)

Voyage « (...) L'expérience de vivre dans des tentes prospecteur et l'occasion de voir un coin de pays (...) vivre dans des tentes prospecteur je l'ai pas vécu, puis le fait que ça soit dans une place où il n'y a pas d'activités touristiques et parce que j'aime voyager, j'aime découvrir des nouvelles places (...) je sens que je vais découvrir un nouveau coin de pays (...) » (répondant 1)

Excitation « Mais, ce n'est pas vraiment de grandes inquiétudes. En général, j'ai assez hâte. J'ai extrêmement hâte, je sais au plus profond de moi que tout va bien se passer, qu'il n'y aura pas vraiment de soucis et que les épreuves à surmonter... ça va être assez facile... tu sais comme... les petits soucis qui pourraient arriver... » (répondant 3)

### *Sphère développement personnel*

Parmi les attentes et les défis mentionnés avant le départ pour l'expédition dans la *sphère développement personnel*, on retrouve entre autres l'attente de vivre un dépassement de soi ( $n=3$ ) grâce à la participation à des activités exigeantes au plan physique et mental, et ce, en étant en mesure de supporter le froid, de maîtriser les habilités techniques nécessaires pour les activités proposées et de surmonter des défis sans la présence des parents. Les participants espèrent donc se mettre au défi pour voir s'ils seront aptes, malgré leur état de santé, à fournir les efforts nécessaires pour arriver au bout d'une activité qu'ils ne croyaient pas être en mesure de réaliser. De plus, suite à l'expédition, ils souhaitent utiliser cette réussite comme une source de motivation pour les aider à faire face aux futurs défis qu'ils rencontreront dans la vie.

« C'est pour me donner confiance en faisant de gros défis comme ça. (...) Me redonner plus de confiance en moi, en me montrant que je suis capable de faire de grosses affaires, comme ça. (...) Quand on est malade, on perd un peu de confiance. Ça va me montrer que je suis capable de passer par-dessus plein d'affaires. » (répondant 7)



On retrouve aussi l'attente de faire divers apprentissages ( $n=3$ ), autant au niveau des us et coutumes de la culture autochtone que des techniques nécessaires pour vivre dans la nature sauvage. Ces attentes concernent aussi l'apprentissage d'habitudes de vie différentes comme le fait de vivre loin des commodités et de la technologie.

« (...) Je vais sûrement en apprendre plus que j'en sais déjà. (...) Sur une autre civilisation, une autre vision, l'expérience de vivre dans des tentes de prospecteur (...). » (répondant 1)

Étonnamment, un seul répondant a mentionné s'attendre à vivre des moments de réflexion et d'introspection, d'avoir le temps de s'arrêter pour se questionner sur son état actuel et sur les défis qu'il rencontrera au cours de l'expédition en lien avec l'éloignement du milieu familial. De même, un seul répondant a rapporté s'attendre à développer un sentiment de fierté suite à la participation à l'expédition. Ainsi à son retour, il prévoit qu'il sera fier de parler de ses prouesses avec les gens qu'il côtoie dans sa vie quotidienne. : « *Je vais avoir une expérience que je pourrai raconter à tout le monde.* » (répondant 6)

Opportunité de réflexion, d'introspection « De façon psychologique. Avoir des réflexions à faire sur l'état dans lequel on est, sur les épreuves qu'il va falloir surmonter. » (répondant 3)

Par ailleurs, certains participants ( $n=3$ ) soulignent qu'ils entreprennent l'expédition avec une ouverture d'esprit sans savoir précisément ce qui les attend. Ils se disent prêts à se mettre en contact avec des situations pouvant les sortir de leur zone de confort en raison de la proximité avec les autres membres de l'expédition, mais surtout en ce qui a trait au manque de commodité et à la rudesse du climat. Ils se disent aussi

ouverts à vivre des situations plaisantes à travers la rencontre avec des gens partageant un vécu similaire, la rencontre d'une nouvelle culture et l'exploration du territoire.

« Honnêtement, je n'ai aucune idée dans quoi je m'embarque. Je n'ai absolument aucune idée. Je crois que ce sera une expérience de plus, peu importe ce que cette expérience sera, si c'est bon, mauvais, épeurant, quoi que ce soit, c'est seulement une expérience. (...) Je veux passer à travers cette expérience, je vais simplement y aller avec l'esprit ouvert (...). Je suis végétarienne depuis toujours, je viens tout juste de commencer à manger un peu de viande avant de partir, mais, je crois que je vais rencontrer beaucoup de défis parce que c'est tellement en dehors de ma zone de confort, mais j'aime rencontrer de nouvelles personnes et je suis ouverte à essayer de nouvelles choses (...). » [Traduction libre] (répondant 4)

Dans un autre ordre d'idées, un des répondants perçoit comme un défi le fait d'être en mesure de conserver une attitude positive et d'avoir du plaisir tout au long de l'expédition. Ainsi ce répondant s'attend à « (...) *conserver une bonne attitude, j'imagine. (...) avoir une bonne attitude (...) essayer d'être heureux et d'avoir du bon temps.* » [Traduction libre] (répondant 5)

### *Sphère développement physique*

Avant le départ pour l'expédition, les répondants ont également eu l'opportunité de s'exprimer sur les appréhensions et les défis qu'ils anticipaient. Comme ce sont des jeunes aux prises avec des souffrances physiques, plusieurs redoutaient de faire face à des conditions sollicitant leurs capacités physiques. Néanmoins, ces anticipations étaient aussi perçues comme des défis à surmonter. Parmi ces appréhensions, on retrouve la présence de problèmes de santé pouvant perturber le bon déroulement du voyage ( $n=2$ ) comme par exemple de potentielles blessures qui pourraient survenir au cours du voyage

ou le fait de contracter une grippe. De plus, certains craignaient ne pas avoir accès à des services ou soins médicaux spécialisés si leur état de santé se détériorait.

« Mal 'feeler' ou se blesser, quelque chose comme ça. Je sors d'une grippe et si je me mets à faire de la fièvre, ça pourrait gâcher mon voyage. (...) Ça pourrait gâcher mon voyage parce que, quand ça m'arrive, je dois avoir des antibiotiques puis ils ne seront pas en mesure de me donner ça comme ça. »  
(répondant 2)

Presque tous les répondants craignaient aussi un manque de confort ( $n=6$ ) ou être dans l'obligation de faire face à des situations qui les obligeraient à réaliser des activités avec lesquelles ils ne sont pas familiers (Tableau 1). Ainsi, certains jeunes craignaient d'avoir à manger des aliments qu'ils n'avaient pas l'habitude de consommer ( $n=4$ ). D'autres pensaient qu'il allaient probablement éprouver des difficultés à assurer leur hygiène corporelle en raison du manque d'eau chaude, de l'impossibilité de pouvoir se laver sous la douche ou à cause de la rusticité des latrines ( $n=3$ ). La rudesse du climat, principalement le fait d'avoir froid, de se retrouver avec des vêtements mouillés dans un environnement glacial, d'avoir à affronter des températures extrêmes durant une longue période et d'être incapable de se garder au chaud ( $n=4$ ) ont également été mentionnés par certains participants. Bien que les répondants abordaient ces craintes avec une connotation négative, ils se disaient toujours ouverts à l'expérience.

Tableau 1. Appréhensions liées au manque de confort

Appréhension	Extrait de verbatim
Crainte par rapport à la nourriture	« Ils m'ont dit qu'on allait manger du castor et d'autres choses semblables, moi, je suis ouverte à ça, mais c'est certain que de pouvoir manger des choses qu'on connaît, à l'occasion, c'est plaisant aussi. » (répondant 7)
Hygiène corporelle et inconfort des latrines	« Je ne suis vraiment pas une personne d'extérieur. Je suis sans aucun doute une fille de la ville, j'aime avoir l'eau courante, l'eau chaude. Je crois que mon plus grand défi sera simplement le manque de confort, comme la douche. (...) Ne pas pouvoir se doucher. » [Traduction libre] (répondant4)
Crainte d'affronter un climat aride	« C'est très pénible pour moi d'avoir froid, d'être mouillé, juste d'être à l'extérieur. (...) Le défi, je crois, sera de rester au chaud sur une longue période de temps. » [Traduction libre] (répondant 5)

Dans un tout autre registre, un participant rapporte des appréhensions en lien avec le transport jusqu'au point de rencontre avec le groupe, à savoir par quel moyen il s'y rendra : « *Mon inquiétude principale est de me rendre là-bas...Je crois qu'une infirmière me fournira le transport jusqu'à l'aéroport de Montréal.* » [Traduction libre] (répondant 5).

### *Sphère relationnelle*

Avant le départ pour l'expédition, la majorité des répondants ( $n=5$ ) s'attendait à apprécier le fait de pouvoir se retrouver avec d'autres adolescents, qui ont aussi été dans l'obligation de surmonter un cancer, en raison du fait qu'ils ont rarement l'occasion de rencontrer d'autres personnes de leur groupe d'âge qui ont un vécu similaire. Plusieurs

répondants croyaient aussi qu'ils auraient l'occasion de rencontrer des jeunes provenant de diverses provinces du Canada avec qui ils seraient à l'aise de développer des amitiés ( $n=5$ ). Certains s'attendaient aussi d'avoir l'occasion de parler ouvertement de leur propre expérience vécue depuis l'annonce de la maladie avec d'autres personnes de leur âge ayant vécu des épreuves similaires ( $n=3$ ). Ils espéraient ainsi pouvoir se sentir compris, ce qui n'est pas le cas lorsqu'ils tentent de partager leur vécu avec leurs amis qui n'ont pas souffert de la même maladie. Ils expliquent cette difficulté à partager leurs sentiments et leur vécu avec leurs amis par l'incompréhension de ces derniers en ce qui a trait aux répercussions du cancer. De plus, la peur et l'inconfort suscités par les discussions entourant le cancer font en sorte que leurs amis qui n'ont pas connu la maladie sont peu enclins à entretenir des discussions à ce sujet.

Rencontre avec d'autres ados qui ont aussi souffert du cancer « surtout que là, ça allait me permettre de rencontrer d'autres jeunes qui ont vécu la même chose que moi, dans le fond, ça va me permettre de voir que je ne suis pas la seule avec ce problème-là. » (répondant 1)

Rencontre avec des gens, se faire des amis « Je vais probablement me faire plusieurs amis (...). J'aurai des amis de partout à travers le Canada, par exemple Calgary, Halifax et Vancouver. » [traduction libre] (répondant 6)

Dialogue sur l'expérience vécue au cours de la maladie « Lorsque tu as le cancer, il y a plusieurs choses dont tu ne peux pas parler avec tes amis parce qu'ils ne comprennent pas; ils n'ont simplement aucune idée de ce que ça veut dire d'avoir à passer par la chimiothérapie et d'avoir à passer au travers de tout ce que tu es obligé de traverser lorsque tu es diagnostiqué; en plus, plusieurs personnes n'aiment pas avoir des discussions à propos du cancer : ça fait peur aux gens et c'est un sujet vraiment déplaisant pour eux; donc juste être entouré de jeunes de mon âge qui sont à l'aise de parler de choses que tu ne peux pas partager avec tes amis. » [traduction libre] (répondant 4)

« Je vais connaître du monde qui ont la même maladie que moi. Ça va me permettre de partager avec eux. (...) Comparer nos affaires, puis se dire comment c'est arrivé, puis on va se parler de comment on trouve ça. (...) Notre point de vue sur notre maladie. On va pouvoir se comprendre entre nous parce qu'on vit la même affaire. » (répondant 7)

En ce qui a trait aux anticipations et aux défis reliés à leur vie familiale, les répondants ont mentionné craindre de vivre des sentiments de solitude en raison de leur éloignement géographique avec les membres de leur famille ( $n=4$ ). Le fait de les quitter et de ne pas avoir de contact avec eux pendant toute la durée de l'expédition est donc perçu comme une nouveauté insécurisante, principalement parce qu'ils ont peur de s'ennuyer de leur famille. Depuis l'annonce de leur diagnostic, ces jeunes estiment avoir développé une très grande complicité avec les différents membres de leur famille. En même temps, ils croient qu'ils seront très occupés au cours de l'expédition et qu'ils n'auront peut-être pas le temps de s'ennuyer.

« Je suis très proche de ma famille; nous formons un groupe très uni et je crois que de n'avoir aucun contact avec eux pour toute la durée du voyage, ça va être étrange pour moi. Je suis déjà allé dans des camps d'été et d'autres choses du genre, mais c'était avant que je ne sois malade et nous n'étions pas aussi proches que maintenant. Je crois que ce sera bizarre de ne pas parler à mes parents pendant tout ce temps. (...) Lorsque j'étais malade, mon père a pris six mois de congé. Il a dit : je prends six mois de congé, je vais être à la maison avec toi tout le temps. Ma préoccupation principale est de prendre soin de toi, et ma mère travaille à la maison -elle a sa propre entreprise - donc durant tout le temps où j'ai été malade, ma mère, mon père et moi avons passé tellement de temps ensemble et avons traversé tellement de choses horribles ensemble que ça nous a beaucoup rapprochés. Ce sera juste étrange de ne pas avoir de contacts avec eux quand je suis tellement habitué d'être en leur compagnie parce que c'est vraiment la première fois depuis que j'ai été diagnostiqué où je vais être loin d'eux pour plus d'une fin de semaine. Je crois que ce sera à la fois bon et mauvais. (...) Je crois que je vais aller là-bas et je vais être occupé à faire tellement d'autres choses,

une genre d'expérience intense, mais je pense que ça pourrait être difficile pour eux de ne pas avoir de nouvelles de moi. » [traduction libre] (répondant 4)

Les répondants mentionnent aussi comme anticipations et défis : a) le fait de surmonter sa gêne et sa timidité afin de pouvoir entrer en contact avec les autres participants ( $n=2$ ); b) de vivre des difficultés à communiquer dans une autre langue que celle qu'ils utilisent à la maison ou à comprendre ce qu'énonce un des participants ( $n=1$ ); c) le fait de constater l'exclusion de certains jeunes ou de ne pas développer des liens avec chacun des autres adolescents ( $n=2$ ); d) d'être laissé à soi-même sans recevoir l'attention des responsables de l'expédition et des autres jeunes ou de ne pas recevoir d'aide, de soutien ou de réconfort en cas de besoin ( $n=1$ ); et e) l'inquiétude associée à la composition du groupe ( $n=2$ ) en lien avec l'anticipation que l'expérience pourrait être plaisante ou déplaisante en fonction des personnes qui y participent. En ce sens, la présence de participants qui demanderaient plus d'attention ou qui auraient une attitude négative pourrait apporter des désagréments et rendre l'expédition moins plaisante. Le Tableau 2 illustre le contenu des anticipations et des défis de la sphère relationnelle.

Tableau 2. Anticipations et défis de la sphère relationnelle

Anticipation et défi	Extrait de verbatim
Difficulté à créer des liens avec les autres	« Je suis quelqu'un qui a vraiment de la difficulté à m'approcher des gens puis discuter; donc le fait d'être avec un groupe, ça va peut-être m'aider à me dégêner comme on peut dire... D'aller au-devant des autres! » (répondant 1)
Composition du groupe	<p>« (...) Peut-être quelqu'un qui risque d'être un peu plus demandant, ou qui chiale plus, qui empêcherait le reste du groupe d'avoir un meilleur moment. (...) Qui empêcherait le reste du groupe de performer. » (répondant 3)</p> <p>« Honnêtement, je crois que ça dépendra des gens qui prendront part à l'expédition. Parce que dans mon opinion, ce qui importe le plus, ce n'est pas tant ce que tu fais, qu'avec qui tu le fais. Et je crois que si c'est un groupe de personnes super et que nous devenons tous très proches les uns des autres et que nous avons beaucoup de plaisir, que nous nous entendons vraiment bien ensemble, plusieurs choses qui pourraient être déplaisantes ne le seront pas et si ce n'est pas un groupe de personnes sympathiques et qu'on ne s'entend pas très bien ensemble, les choses déplaisantes pourraient être encore plus déplaisantes. » [traduction libre] (répondante 4)</p>
Laisse à soi-même	« Admettons que tu t'es blessé ou que tu ne te sens pas bien parce que tu es inquiet à propos de quelque chose et que l'équipe ou les jeunes qui sont avec toi ne soient pas là pour te reconforter (...). » (répondant 1)
Formation de sous-groupes	« Qu'il y ait des groupes, pis que chacun se sépare. » (répondant 1)
Différence de langue	« Il va y avoir du monde qui parle anglais, puis moi je ne suis pas vraiment bonne en anglais, donc peut-être que ça va être dur de se comprendre. (...) Admettons qu'il y a un groupe en français puis un groupe anglais, alors on va avoir de la misère à se mêler. » (répondant 7)



### *Appréciation du programme*

Bien que diverses inquiétudes et appréhensions ont été nommées par les participants, il n'en demeure pas moins que la majorité ( $n=5$ ) a mentionné ne pas vivre d'inquiétude quant au bon déroulement de l'expédition. Cette absence d'inquiétude est expliquée par l'expertise, les compétences et le professionnalisme des personnes qui encadrent ce projet et de l'organisme qui en assume la direction. De plus, la teneur des informations qui leur a été transmise lors de la rencontre préparatoire, organisée deux semaines avant le départ pour l'expédition, a aussi joué un rôle dans cette absence d'inquiétude.

« Mes inquiétudes sur l'expédition, je n'en ai pas. Les seules que j'avais, quand il y a eu la réunion il y a environ une semaine ou deux, ça a pas mal répondu aux inquiétudes que j'avais. (...) Ouais, bien je me posais des petites questions à propos du déroulement, je ne m'inquiétais pas vraiment, c'était plus savoir comment ça allait marcher, les heures qu'on se couche puis tout ça là, c'était pas mal plus des petites questions de rien du tout. (...) C'est certain qu'il pourrait y avoir d'autres choses, mais il y a tout le temps des imprévus dans la vie. » (répondant 2)

### **Les retombées de l'expédition thérapeutique, à court et moyen terme**

Dans cette section, les sous-thèmes des trois temps de mesure post-expédition sont encore une fois regroupés selon les cinq grandes sphères mentionnées précédemment. Certains sous-thèmes se retrouvent dans les trois temps de mesure post-expédition, alors que d'autres se retrouvent uniquement dans un de ces trois temps de mesure. Pour faciliter la présentation des résultats, il est uniquement mentionné le nombre total de répondants différents qui ont rapporté le contenu mentionné,

indépendamment du fait que celui-ci ait été rapporté par ce participant dans plus d'un temps de mesure. Cette section débute par la sphère loisir / aventure.

### *Sphère loisir / aventure*

Suite à l'expédition, la totalité des répondants ( $n=7$ ) rapporte avoir eu beaucoup de plaisir et se dit très heureuse d'avoir participé à l'expédition avec les autres participants et les autochtones qui les accueillait. Beaucoup de répondants ( $n=6$ ) ont aussi rapporté que l'expédition leur a permis de créer de bons souvenirs qu'ils garderont dans leur mémoire toute leur vie. Ces souvenirs ont trait à divers domaines comme l'expérience unique qu'ils ont vécue, ainsi que le paysage et les gens rencontrés au cours de l'expédition. En ce sens, plusieurs répondants ont rapporté avoir apprécié le paysage et le dépaysement ( $n=4$ ) en raison de la destination visitée lors de l'expédition. Deux répondants ont aussi fait mention que l'expédition a permis une diminution de l'attention et des pensées consacrées à leur maladie en raison de leur éloignement du milieu hospitalier et par le fait de pouvoir se changer les idées.

Plaisir et divertissement « J'ai beaucoup aimé ça, c'était une belle expérience. (...) L'expédition, c'était écœurant. (...) Je ne m'étais pas vraiment donné de défi, mais, c'était juste d'avoir du plaisir au maximum puis de profiter de tout au max. » (répondant 2)

Création de bons souvenirs « Inoubliable. (...) J'ai présenté ce mot-là parce que je trouvais que ça représentait bien toute l'expédition; les expériences qu'on a vécues là-bas étaient hors de l'ordinaire, donc elles vont rester gravées dans nos mémoires. » (répondant 3)

Appréciation du paysage / dépaysement « (...) De connaître ce coin de pays, parce que tout le monde pense qu'il n'y a rien à voir là, mais c'est tellement beau à cause du paysage. » (répondant 1)

Diminution de l'attention consacrée à la maladie « Tu te retrouves loin des docteurs et de tous tes rendez-vous, et de tous tes traitements à l'hôpital : c'était une pause agréable de tout cela. » [traduction libre] (répondant 4).

Le fait d'avoir pu pratiquer une nouvelle activité a aussi été apprécié par plusieurs ( $n=6$ ) : *ça m'a permis de faire une nouvelle activité que je n'avais jamais faite.* » (répondant 1). Par contre, le fait d'avoir découvert une passion pour une nouvelle activité, mais de ne pas avoir les moyens financiers pour la pratiquer, est soulevé comme un point négatif par un répondant : « *Je suis sans aucun doute beaucoup plus anxieux du fait d'avoir à me procurer le nécessaire pour pratiquer cette nouvelle activité maintenant. (...) Je n'ai pas le matériel nécessaire, ce qui me rend anxieux, c'est le fait que je ne pourrais pas me procurer ce matériel de si tôt* » (répondant 5)

En ce qui concerne l'unicité de l'expérience, certains participants s'estiment heureux d'avoir pu prendre part à ce type d'expérience ( $n=4$ ), parce que peu de gens auront l'occasion de vivre une telle expédition. D'une part, certains ont fait part d'un intérêt à revivre une telle expérience d'expédition ( $n=2$ ) dans des conditions similaires : « *J'ai aimé ça, je recommencerais n'importe quand* ». (répondant 7). D'autre part, certains répondants ont aussi fait mention qu'ils ressentaient une certaine nostalgie face au fait de ne pas pouvoir revivre une telle expérience ( $n=2$ ). En ce sens, un certain temps après le retour, ils ont pris conscience qu'il serait impossible de revivre une expédition similaire avec des gens du même âge qui partagent la même expérience d'avoir vécu le cancer. Bien qu'ils aimeraient pouvoir revivre une telle expérience, ils constatent que les ressources nécessaires pour y parvenir sont difficilement accessibles.

Expérience unique « (...) Je trouve que c'est une belle expérience que j'ai vécue. (...) J'ai aimé ça, ça m'a fait une belle expérience de vie. (...) C'est plaisant de vivre ça au moins une fois dans sa vie. C'est vraiment exceptionnel. » (répondant 7)

Nostalgie face au fait de ne pas pouvoir revivre une telle expérience « J'ai encore le goût de ces excursions là, mais on dirait que ça s'efface un petit peu. Le goût de vouloir par soi-même recréer cette activité-là commence à diminuer. C'est sûr que pouvoir le refaire en groupe, ça serait merveilleux, mais je concède que c'est difficile de recréer quelque chose comme ça. (...) Surtout le budget, les liens avec des gens là-bas qui pourraient nous aider, des choses comme ça. (...) C'est surtout justement le goût de recréer l'activité qui s'estompe. (...) on sait qu'on ne pourra jamais participer à une activité aussi complexe et aussi belle que celle-là. » (Répondant 3)

### *Sphère développement personnel*

Dans l'année suivant l'expédition, certains participants ont rapporté un sentiment d'accomplissement par le dépassement de soi ( $n=3$ ) rendu possible par l'affrontement des conditions de vie difficiles éprouvées au cours de l'expédition. À l'origine de ce sentiment, on retrouve le fait d'avoir réussi à être à l'extérieur toute la journée, jour après jour, d'avoir affronté le froid et de maintenant savoir qu'ils ont la force d'affronter des situations difficiles. Plusieurs ont aussi rapporté que l'affrontement de l'incertitude lié à l'engagement dans l'inconnu qu'était l'expédition leur a apporté le goût d'essayer de nouvelles choses ( $n=5$ ), de s'engager à nouveau dans des expériences empreintes d'incertitude.

Accomplissement par le dépassement de soi « J'ai l'impression que ça a vraiment été aidant pour aller de l'avant. (...) Je pense qu'il y avait beaucoup de défis physiques, par exemple : j'ai eu des engelures et tout ça! (...) Pour moi; il y avait certains défis physiques; affronter le froid, être à l'extérieur toute la journée et ne pas avoir de véritables toilettes, mais je crois que nous sommes tous confrontés à des défis et je crois qu'une partie de l'intérêt de l'expédition est de te défier et de t'amener à dépasser tes

limites. C'est en partie ce qui explique que l'expérience a été fantastique, c'est parce que j'ai été mis au défi. » [traduction libre] (répondant 4)

Affrontement de l'incertitude, qui apporte le goût d'essayer de nouvelles choses « Je suis plus tentée à aller vers des affaires nouvelles comme le camping, à vivre de nouvelles expériences que je ne connais pas, mettons m'aventurer dans le bois avec du monde. J'ai beaucoup moins de crainte par rapport à ça. (...) J'étais plus craintive avant, maintenant je le suis moins. Je pense que c'est le fait que j'aie surmonté une grosse épreuve. » (répondant 1)

« Oui, le fait que c'était nouveau et que c'était difficile justement, que c'était un espèce de défi à surmonter. Peut-être que par moi-même, des activités que je décide d'organiser seul, c'est sûr que j'en fais sûrement plus. Peut-être des initiatives...donc je me dis qu'aujourd'hui, je vais partir toute la journée ou des choses comme ça. » (répondant 3)

L'expédition a aussi permis aux participants de prendre conscience et de développer certaines qualités personnelles ( $n=5$ ). Les qualités rapportées sont diversifiées, par exemple l'augmentation de la confiance en soi, de la patience, de la tolérance, de la persévérance, de la générosité ainsi qu'une plus grande ouverture aux autres. Le développement et la prise de conscience de ces qualités ont été rendus possible principalement par la réalisation d'activités physiques et par les échanges verbaux entre les participants au cours de l'expédition, de même que par l'adversité rencontrée et surmontée au cours des diverses activités. Un répondant estime aussi que la participation à l'expédition lui a permis de clarifier la définition de son identité personnelle. Il a alors pu constater qu'il n'était pas seulement un survivant du cancer, mais qu'il était aussi une personne qui a des passions et qui est engagée dans diverses activités. De plus, un autre répondant considère que la participation à l'expédition lui a permis de se questionner sur son orientation professionnelle et d'obtenir un emploi au

courant de l'été suivant son expérience dans un domaine connexe, soit l'animation dans des terrains de jeux.

Prise de conscience et développement de certaines qualités personnelles  
 « J'ai pris plus confiance en moi; il me manquait un peu de confiance et j'ai pu constater que j'en avais bien plus que je le pensais. (...) Je pense toujours que j'ai de la difficulté dans ce que je fais, puis je me dis toujours : ah, bien je ne réussirai pas, mais dans le fond, en recommençant tout le temps à un moment donné, je vois que je suis capable. Au début, je trouvais difficile l'activité proposée dans l'expédition, puis à la longue, je me suis dit : je suis capable, puis les gens m'ont encouragé, donc j'ai pris de l'assurance. »  
 (répondant 1)

« Choses que j'ai pu découvrir : la patience. Ouais, moi je dirais la patience. (...) Moi, je vais essayer quelque chose une fois et si ça ne marche pas, je vais recommencer, mais je vais avoir tendance à pogner les nerfs et à me décourager, tandis que là, c'était pas tout le temps facile là-bas et j'avais pas le choix de me réessayer et de ne pas me décourager et de persévérer et ça marchait. (...) Exemple à l'école : moi, je n'ai jamais été bon en français et je ne suis pas meilleur maintenant, mais je ne me décourage pas et je continue même si je trouve que je patine plus qu'autre chose, je persévère. Avant je me décourageais et ça finissait là. » (répondant 2)

Définition de l'identité « Je crois que le voyage m'a permis d'en venir à terme avec le fait que mon cancer sera toujours une partie de ma vie et sera toujours une partie de moi, mais ça ne veut pas dire que c'est la seule partie de moi : le cancer ne définira pas mon caractère pour le reste de ma vie et je pense que le voyage m'a vraiment aidé à prendre conscience de cela. (...) Je suis quelqu'un qui a eu le cancer, mais ça ne signifie pas que c'est ce que je suis. Je suis une adolescente, je suis une danseuse, je suis un million d'autres choses et le cancer est seulement une partie de moi : ce n'est pas ma caractéristique principale, je ne suis pas seulement la fille qui a eu le cancer. (...) Ce n'est pas que j'ai découvert, ce sont des choses que j'ai toujours été. Mais je suppose qu'il est facile pour un événement aussi marquant que le cancer de venir éclipser tous tes autres accomplissements, et ce n'est pas ce que je veux. Ce n'est pas de cette façon-là que je veux être connue et je crois que le voyage m'a vraiment aidée à aller au-delà de ça. (...) Ce que je suis : je suis intelligente, je suis extravertie et j'aime avoir du plaisir, et toutes ces autres choses-là, je crois que j'ai une personnalité et une vie en dehors d'avoir le cancer; il y a tellement de choses qui se passent dans ma vie : je fais du bénévolat, je suis dans un groupe de danse professionnelle, je fais tellement plus qu'avoir le cancer, j'ai vraiment une vie en dehors de tout ça. » [traduction libre] (répondant 4)

Orientation professionnelle « Je travaille dans un terrain de jeu, donc on fait beaucoup de travail d'équipe. Et est-ce que c'est la première année que je travaille dans un terrain de jeu? Oui. (...) Moi, j'ai les 10-11 ans, fait qu'on les occupe toute la journée. On fait, mettons, du soccer, du ballon-chasseur, on les occupe tout le temps. On n'a pas de pause. Faut manger avec eux et tout. (...) On fait beaucoup de sports. C'est 40 heures /semaine, c'est chaque jour. » (répondant 7)

Dans le cadre de l'expédition, certains participants ont fait l'acquisition de diverses compétences en plein air ( $n=4$ ). Parmi ces compétences, on retrouve des façons de prévenir et de lutter contre l'hypothermie, de réagir dans une situation de désorientation en plein air et de se débrouiller sans l'aide de personne. De même, certains participants estiment avoir appris des habiletés et compétences techniques principalement en lien avec l'activité pratiquée au cours de l'expédition ( $n=2$ ). En ce sens, certains soulignent avoir développé un intérêt pour de nouvelles activités sous la forme de la découverte d'une passion pour le plein air et l'activité pratiquée ( $n=2$ ). Ce nouvel intérêt a émergé du plaisir éprouvé lors de ces activités au cours de l'expédition. Leur expérience a donc permis de se mettre en contact avec certaines activités qu'ils n'avaient jamais eu l'occasion d'expérimenter auparavant, entre autres parce qu'ils habitent la ville plutôt que la campagne.

Acquisition de diverses compétences en plein air « apprendre à se débrouiller seul, quelque chose de très utile. (...) De se débrouiller sans l'encadrement autre que notre petit groupe. » (répondant 3)

« Ils nous ont montré des affaires : ils nous ont montré comment faire de leur sorte de pain; ensuite ils nous ont fait coucher dans des tentes prospecteurs, dans des tipis, ils nous ont montré comment en construire. (...) ça m'a appris que même si on était perdus, on pouvait se débrouiller,

survivre : ils nous ont montré des façons comment survivre si on était perdus. » (répondant 1)

Habiletés techniques « J'ai découvert que je pouvais avoir bien de la force dans l'activité qu'on faisait, parce que je n'en avais jamais fait (...). Je n'en avais jamais fait, j'avais peur au début. Je suis tombé et à la longue, j'ai été capable de me relever, surtout que je n'ai pas beaucoup de force, ça fait que juste donner de la force pour réaliser l'activité proposée, c'était un de mes gros défis là. » (répondant 1)

Intérêt pour de nouvelles activités « Éventuellement, je veux faire cette activité. Je voudrais peut-être déménager en campagne et faire plus de plein air. Ça m'est venu au cours de l'expédition. (...) J'imagine que j'aime ça parce que je vis en ville, donc je n'ai pas vraiment l'occasion de faire du plein air; j'ai été deux semaines en plein air et j'ai aimé ça. (...) Ça m'a donné le goût de faire l'activité qu'on faisait. (...) Le fait d'être à l'extérieur tout le temps durant l'expédition, ça m'a donné le goût d'être à l'extérieur plus souvent, parce que c'était plaisant durant l'expédition. (...) Suite à l'expédition, j'ai été au chalet d'un ami avec mon amoureuse et mon chien. » [traduction libre] (répondant 5)

Des répondants ont aussi rapporté avoir vécu un détachement face aux biens matériels et aux technologies de l'information et de la communication (TIC) ( $n=4$ ), ce qui leur a permis de se remettre en contact avec des choses ou des habitudes qui, selon eux, sont à la fois simples et importantes comme l'échange avec les autres, la famille, le temps des repas, le moment présent et, en contrepartie, le besoin d'accorder moins d'importance au passé, à l'avenir et à l'apparence. De plus, en raison du manque de commodités, normalement fournies par les appareils électriques, ils sont maintenant reconnaissants d'y avoir accès à la maison. En même temps, un participant rapporte s'être ennuyé du divertissement que les biens matériels et les TIC pouvaient lui procurer tout en reconnaissant que l'absence de ces biens lui a permis d'avoir plus d'échanges avec les autres participants.



Détachement face au matériel et au TIC « Le simple fait d'être dans la nature m'a rappelé ce qui était important (...). La famille, les amis, des personnes aimables. Juste l'essentiel, comme là-bas : il n'y avait aucune technologie, pas de cellulaire, pas d'ordinateur. Nous portions tous des vêtements « grunge » et aucun de nous ne s'était douché et ce qui comptait, c'est que nous étions tous ensemble, nous étions en vie et nous avions un repas chaud sur la table : c'était tout ce qui comptait pour nous. » [traduction libre] (répondant 4)

« Je dirais que j'apprécie plus les petites choses de la vie. Remarquer l'effort mis dans chaque chose à notre disposition, dans tous les appareils et les services qui nous sont offerts. » (répondant 3)

Ambivalence positif/négatif dans le détachement face au matériel et au TIC « C'était ennuyant parce que nous n'avions pas nos iPod ou nos téléphones ou nos ordinateurs ou quoi que ce soit. Par contre, c'était aussi une bonne chose parce que nous en sommes venus à parler à tout le monde et nous en sommes venus à nous connaître les uns les autres. (...) Je dirais probablement que la technologie sert au divertissement; donc pour se divertir, on devait essayer de parler aux autres et jouer à des jeux avec les autres participants de l'expédition. » [traduction libre] (répondant 5)

### *Sphère développement physique*

Plusieurs jeunes ont rapporté une augmentation de la participation à des activités physiques et de plein air à la suite de l'expédition ( $n=6$ ). Les participants estiment donc s'investir davantage dans des activités qui les amènent à être plus actifs depuis leur retour de l'expédition. L'activité privilégiée est principalement la marche, mais on retrouve aussi la réalisation d'activités sportives comme la natation et l'entraînement en salle. En étant maintenant plus actifs, ces six participants ont noté une amélioration de leur condition physique, ainsi qu'un rapprochement avec certains de leurs amis, qui aiment aussi prendre part à des activités physiques et de plein air. Il faut aussi souligner qu'au cours de l'expédition, les jeunes ont pu constater que leur force musculaire et leur endurance étaient plus élevées que ce qu'ils croyaient.

Augmentation des activités physique et de plein air « Quand je suis revenu, j'avais beaucoup plus le goût de poursuivre ces activités-là , de rester dans le même esprit d'être dehors. Plus le temps passe, plus j'ai le goût de ces excursions-là. (...) Récemment, je suis parti avec un ami marcher de chez moi et on a essayé de trouver un lac avant la nuit pour dormir là et on est revenus le lendemain à pied. (...) C'était la première fois que je faisais ça. (...) On a marché dans la forêt on est partis, on a marché 2-3 heures avant de se rendre. J'ai vraiment aimé ça. (...) C'est sûr qu'une belle expérience comme ça, ça donne le goût de réessayer des expériences de plein air. Donc ça donne la piqure vraiment pour les activités extérieures de plein air, mais au niveau de la participation. Par moi-même, des activités que je décide d'organiser seul, j'en fais sûrement plus. Peut-être des initiatives, donc je me dis qu'aujourd'hui, je vais partir toute la journée ou des choses comme ça. Peut-être une fois par mois. » (répondant 3)

Perception d'une meilleure condition physique « J'avais perdu de la force musculaire à cause de la maladie, puis là je voyais que j'étais quand même capable de faire des activités. » (répondant 7)

Certains répondants ( $n=3$ ) ont rapporté que les difficultés vécues, soit l'exposition prolongée au froid intense, causée par un manque d'expérience dans l'activité proposée, et des difficultés d'orientation principalement au cours de la première journée de l'expédition furent très demandantes au niveau physique. Le fait d'avoir été capable de faire face à l'adversité leur a permis de prendre conscience de leur bonne condition physique tout en permettant de créer des liens entre les participants. Malgré l'intensité des problèmes rencontrés, les participants sont heureux de les avoir vécus et surtout de les avoir surmontés. Par ailleurs, un répondant, en plus de s'être ennuyé de sa copine, de ses parents et du confort de sa maison, rapporte avoir vécu des problèmes de santé. De plus, n'ayant pas pu terminer l'expédition en raison de ces problèmes, il éprouve le sentiment d'avoir laissé tomber le groupe lors de la dernière étape de l'expédition.

Utilité de l'adversité « Physiquement, l'expédition a été difficile. (...) Il y a eu des moments difficiles, mais honnêtement, je ne voudrais rien changer, parce qu'une des raisons pour lesquelles tous les membres de l'expédition sont devenus très proches les uns des autres, c'est parce qu'il y a eu ces moments difficiles et que nous avons tous été mis à l'épreuve ensemble. Je ne crois pas que l'expérience aurait été la même si ça n'avait pas été difficile à certains moments comme physiquement, la première journée, la température était glaciale et nous avons été à l'extérieur durant quelque chose comme 12 heures et nous étions tous exténués, mais après cette première nuit, nous étions tous tellement plus proches que lorsque nous sommes partis. » [traduction libre] (répondant 4)

Ennuis de santé, mal du pays « Je suis tombé malade au cours des derniers jours; j'avais l'impression de laisser tomber le reste du groupe puisque j'ai dû prendre la voiture parce que je n'avais pas la permission de faire l'activité pour la dernière partie. J'imagine que je ne me sentais pas comme faisant partie du groupe pour la dernière partie. Une autre partie plus négative ou difficile a été d'être loin de la maison, simplement d'avoir le mal du pays. Je m'ennuyais de ma copine et je m'ennuyais de mon appartement et d'avoir un bon lit avec de la nourriture pour la nuit. » [traduction libre] (répondant 5)

Dans un autre ordre d'idées, un répondant considère que l'un des plus grands défis qu'il a rencontrés a été de faire face à l'inconfort de vivre dans la promiscuité avec les autres membres de l'expédition. Le manque d'intimité et les risques de prendre du matériel destiné à d'autres personnes l'incommodaient.

« Je pense que c'est de dormir tous ensemble. Il fallait tous s'occuper de nos affaires. On était tous collés ensemble, parfois c'était difficile! Parce qu'on était tous collés et il faisait chaud, il fallait guetter nos affaires pour ne pas se mélanger dans notre matériel. C'était vraiment des petites places. » (répondant 7)

### *Sphère relationnelle*

Au cours des entretiens post-expédition, tous les répondants ( $n=7$ ) ont rapporté s'être sentis connectés avec les autres participants en raison de leur expérience commune d'avoir vécu le cancer et de leur compréhension des sentiments et des étapes que l'on peut vivre lorsque qu'on doit combattre cette maladie. Ils ne se sentaient donc pas différents par rapport aux autres membres du groupe, sentiment qu'ils éprouvent souvent avec les autres jeunes qu'ils côtoient dans leur milieu de vie. Les discussions portant sur la maladie de chacun ont ainsi réconforté certains jeunes ( $n=2$ ) en permettant de comparer leur propre vécu avec celui des autres et en constatant que certaines personnes font face à de plus grandes difficultés dans leur lutte contre la maladie.

Sentiment de connexion avec les autres participants « Aucun de mes amis à l'école n'a le cancer. Et tous les participants de l'expédition savaient ce que je vivais, c'est pas mal ça la différence. (...) Ils savent tous, mais aucun d'entre eux n'a le cancer; avec les gens de l'expédition, j'ai vraiment un lien on se connaît tous. Avec ce que nous avons traversé, ça n'a pas été très difficile d'apprendre à les connaître. » [traduction libre] (répondant 6)

Comparaison de l'état de la maladie apporte réconfort « Quand on voit qu'il y a du monde qui sont plus malades que nous, que moi et puis qu'il y a du monde que ça fait huit ans qu'ils sont malades, donc des fois, on se dit qu'on n'est pas si pire. » (répondant 7)

Des répondants ( $n=5$ ) considèrent qu'il mettent en application les principes et les pratiques de l'entraide et du travail en équipe dans leur vie quotidienne. Ils se disent plus ouverts à demander l'aide ou du soutien à leurs proches, ceci en ayant constaté durant l'expédition que la collégialité dans la réalisation de certaines activités rend la vie plus facile et plus agréable.

«Je pense que ça m'a aidé pour tout ce qui est de travailler en équipe, d'être patient envers les autres. Parce que moi je suis quelqu'un qui a toujours préféré travailler seul et ne pas demander d'aide à personne, mais dans l'expédition, je n'avais pas le choix. On n'avait pas le choix de se serrer les coudes, si on voulait parvenir à faire ce qu'on avait à faire, même si j'avais voulu tout faire tout seul, à un moment donné j'aurais quand même eu besoin d'aide si je me serais coincé avec le matériel de l'activité proposée. Je n'aurais pas pu me sortir de là nécessairement tout seul facilement. J'ai appris à demander de l'aide et aussi à en donner au monde qui en ont besoin. (...) Exemple : cet été, je travaillais et je n'ai jamais aimé ça travailler avec d'autres personnes, sauf que j'ai appris à être plus patient avec les nouveaux, on leur montre comment. Et si je ne comprenais pas quelque chose ou que je ne savais pas comment, bien aller vers eux autres en demandant : peux-tu m'aider?, peux-tu m'apprendre?, des choses comme ça. » (répondant 2)

La majorité des répondants a rapporté avoir créé de nouvelles relations d'amitié au cours de l'expédition ( $n=6$ ) qui ont perduré jusqu'à au moins un an après l'expédition. Bien que la distance les sépare, ces jeunes ont donc eu régulièrement des échanges avec certains des participants par l'entremise des réseaux sociaux en continuant d'échanger leur point de vue sur divers sujets pour prendre des nouvelles ou pour demander des conseils. Ces nouvelles relations d'amitié seraient plus significatives que leurs anciennes relations parce qu'ils ont l'impression d'être mieux compris et d'avoir des échanges avec des personnes plus matures sur divers sujets et sur la vie en général. En contrepartie, deux répondants sont déçus de ne pas pouvoir revoir les participants avec qui ils avaient développé une complicité au cours de l'expédition. Pour ces deux répondants, les échanges par l'entremise des réseaux sociaux sont insatisfaisants.

Nouvelles amitiés créées lors de l'expédition « (...) Des liens avec des gens que je n'aurais jamais pu rencontrer sinon. Pouvoir rencontrer des personnes, de partout au travers du Canada et pouvoir garder contact avec eux, par les réseaux sociaux, par la suite pouvoir encore discuter avec ces gens-là. (...) Une fois par semaine. Prendre des nouvelles. (...) Les liens avec les amis de l'expédition. Eux sont très bons, mais puisque je ne les vois jamais, c'est seulement des discussions par Internet. » (répondant 3)

Déception face à l'impossibilité de revoir les nouveaux amis « La fin a été difficile. Simplement parce que je sais que je ne reverrai probablement plus jamais la majorité des jeunes. (...) Je communique encore avec eux, mais je ne peux jamais les voir en personne, donc juste de dire au revoir, ça a été très difficile. Parce que la plupart, aucun d'entre eux ne vivent pas près de chez moi, donc ils sont très loin. Ce n'est pas comme mes amis à l'école, que je peux voir tous les jours. Donc je leur parle, peut-être, une fois par mois. Avec mes amis à l'école, je leur parle tous les jours, donc c'est difficile de leur parler seulement une fois par mois. » [traduction libre] (répondant 6)

Certains des jeunes ( $n=4$ ) estiment que le fait d'avoir participé à une expédition présentant des défis à surmonter a modifié le regard que leur portent leurs propres amis. Ces derniers auraient maintenant une perspective différente de leur état de santé et des intérêts qu'ils ont pour les activités sportives. En ce sens, leurs amis les perçoivent moins fragiles et plus aptes à prendre part à des activités dont la demande d'énergie est élevée ou modérée. De plus, lors du retour de l'expédition, certains répondants ont accru leurs échanges avec leurs amis parce qu'au cours de leur expérience, ils se sont ennuyés d'eux. De plus, un répondant a effectué des changements dans ses relations amicales, préférant maintenant réaliser des activités sportives avec des personnes qui apprécient ce genre d'activités.

Amitié renforcie « J'ai tissé un peu plus de liens avec des amis. Oui, mes amis ici parce que j'ai vécu quelque chose qu'eux autres auraient aimé vivre. Moi, j'étais quelqu'un qui n'aimait pas beaucoup faire des aventures

comme ça. Et j'avais plusieurs amis qui aimaient faire ces activités-là. Donc, en voyant que j'avais été là, ils ont dit : « On va plus l'encourager à continuer pour garder son énergie et tout ça ». Oui, j'ai créé plus de liens avec ces amis-là. » (répondant 1)

Changement de groupe d'amis « C'est que j'ai soit changé d'école, soit je n'avais plus de liens avec eux autres. J'ai perdu le lien avec eux. Moi je voulais bouger et mes anciens amis étaient moins avec cette idée-là. » (répondant 1)

Au cours de l'expédition, pendant les échanges entre les participants, deux jeunes ont pu constater que l'on pouvait entretenir une relation amoureuse même si l'on devait combattre le cancer. Suite à l'expédition ces échanges leur ont donné le courage de partager leur sentiment avec la personne aimée, avec qui ils ont été en relation amoureuse, jusqu'à au moins un an après l'expédition.

« J'ai un ami de cœur (...) nous étions amis depuis longtemps, mais nous avons toujours eu des sentiments l'un pour l'autre, mais je n'ai jamais vraiment verbalisé ces sentiments, parce qu'il était beaucoup plus âgé que moi. En fait, lorsque j'étais là-bas, j'en parlais à toutes les filles. Toutes les filles que j'ai rencontrées ont dit : « La vie est trop courte pour se soucier autant de quelqu'un et ne rien faire à ce propos. » Donc, la journée où je suis rentrée, nous avons commencé à sortir ensemble, à cause de l'expédition en fait. Toutes les filles disaient : « Tu sais quoi, vous vous souciez l'un de l'autre et ça ne dérange rien s'il est plus âgé; la vie est trop courte pour ne pas être heureux. » Donc, c'était ça. » [traduction libre] (répondant 4)

En ce qui a trait aux rencontres avec les familles autochtones chez qui ils ont été hébergés, la plupart des répondants ont souligné la gentillesse et l'accueil de ces personnes ( $n=6$ ). De plus, le fait de pouvoir observer et expérimenter un mode de vie et une culture différente a permis à quatre répondants de plus apprécier leur famille, la nature et leurs repas.

Gentillesse et accueil des gens rencontrés « Les gens avec qui j'ai voyagé, les autochtones que j'ai rencontrés, les guides, je suis content d'avoir

rencontré ces gens. Ils étaient tous très aimables. (...) Les gens étaient tellement gentils, accueillants et agréables. C'était simplement très chaleureux et accueillant. » [traduction libre] (répondant 4)

Rencontre avec une nouvelle culture et son mode de vie « De voir la culture, comment eux autres vivent là-bas. De voir une autre mentalité finalement. » (répondant 1)

Dans un autre ordre d'idées, la présence de participants dont la langue maternelle n'est pas la même a été rapportée à la fois comme un élément positif ( $n=2$ ) et négatif ( $n=2$ ) de l'expédition. D'une part, cette réalité a permis aux personnes aptes à parler et à comprendre le français et l'anglais de créer des liens avec l'ensemble des participants en assumant parfois le rôle de traducteur et à certains participants de se familiariser avec une autre langue que celle utilisée au sein de sa communauté d'origine et de se faire comprendre en communiquant avec des gestes. D'autre part, pour certains des jeunes ( $n=2$ ), le fait de comprendre uniquement le français ou l'anglais a complexifié les relations et les échanges avec les participants incapables comme eux de s'exprimer dans l'autre langue.

Différence de langue (positif) « Ça m'a permis de me rapprocher des autres, de les connaître, parce qu'il y avait beaucoup de monde qui parlait en anglais, ça fait que je me suis rapprochée; j'ai parlé en anglais et ça m'a permis de me dégêner beaucoup. » (répondant 1)

« Il y avait du monde bilingue qui me traduisait, ce qui fait qu'on s'est comme liés un peu. (...) Au début, je n'étais pas vraiment contente qu'ils m'aient placée avec cette personne-là. La madame m'a parlé et elle a dit : « Arrange-toi, tu peux faire des signes pour qu'elle te comprenne ». Parce que l'autre personne non plus, elle ne me comprenait pas quand je parlais en français, donc on s'est habituées. Au début, c'était négatif, mais ça m'a servi en même temps, quand je vais en voyage maintenant et que ça parle juste en anglais, je mime comme la madame m'avait dit de faire. » (répondant 7)



Différence de langue (négatif) « Essayer de comprendre ce que les personnes qui parlaient français essayaient de me dire. S'ils essayaient de me poser une question, je demandais à quelqu'un qui comprenait ce qu'ils disaient de me dire ce qu'ils disaient, puis je devais répondre et à nouveau ils devaient leur dire ce que je disais. Ça a été comme ça du début à la fin de l'expédition. Ce n'est pas aussi facile que de simplement répondre parce que je devais trouver quelqu'un pour leur dire ce que je disais. Il y avait environ deux jeunes qui parlaient anglais, le reste était bilingue, certains étaient juste français. Les personnes qui parlaient seulement français essayaient de me parler et je devais trouver quelqu'un qui était bilingue pour me dire ce qu'ils disaient. » [traduction libre] (répondant 6 )

« Le fait que je ne parle pas vraiment anglais, là-bas, il y avait beaucoup de monde qui venait d'ailleurs, donc j'avais de la misère à suivre, j'étais la seule qui ne comprenait rien en anglais et ça donc été un peu le côté négatif de mon expédition. (...) Eux autres y parlaient quasiment tout le temps en anglais, donc moi j'étais comme la seule rejet qui parlait pas anglais, donc j'ai eu de la misère pendant l'expédition. (...) Parfois on était liés avec quelqu'un pour une journée pour faire l'activité. Et j'ai été jumelée avec quelqu'un qui parlait juste en anglais, donc on avait de la misère à communiquer, ça a été un peu plate pour ça. (...) Au début, je bourrassais, mais ça a passé, on s'est fait des signes qui veulent dire des choses. Au début, je n'étais pas vraiment contente qu'on m'ait placée avec cette personne-là. La madame m'a parlé et elle a dit : « Arrange-toi, tu peux faire des signes pour qu'elle te comprenne ». Parce que l'autre personne non plus à me comprenait pas quand je parlais en français, donc on s'est habitués là. » (répondant 7)

Un participant aurait aussi émis des commentaires inappropriés sur d'autres jeunes alors qu'un autre aurait retardé la progression du groupe parce qu'il n'avait pas écouté les consignes des guides.

« Le comportement négatif des autres. Bien, d'une personne en particulier, quand quelqu'un est désagréable et fait de la peine à une personne, moi, ça peut briser mon fun. C'est le seul point négatif de mon expérience. (...) Le comportement négatif des autres personnes, moi ça a été le seul bout que j'ai trouvé négatif. Du monde qui bavassait dans le dos d'autres personnes, des choses comme ça, du monde qui n'écoutait pas les conseils des guides; c'est arrivé que quelqu'un se retrouve malade parce qu'il a fait à sa tête, il s'est

habillé avec du linge mouillé. Il me semble que c'est pas compliqué d'écouter ce qu'il faut que tu fasses. (...) Par exemple : quelqu'un va rabaisser quelqu'un dans le dos de tout le monde. Je suis quelqu'un de pas patient, donc le fait qu'il tombe malade, ça a retardé les choses et c'était plus chiant, dans le fond, c'était un tracass. On va le dire c'était de même, c'est sûr que ce sont des choses qui arrivent, mais si t'avais écouté et t'avais fait comme tout le monde te dit et comme tout le monde faisait, ça ne serait pas arrivé et il n'y aurait eu rien de ça. » (répondant 2)

### *Appréciation du programme*

L'ensemble des participants ( $n=7$ ) a rapporté ne pas avoir vécu d'événements fondamentalement négatifs, malgré diverses difficultés rencontrées au cours de l'expédition. Dans l'ensemble, les répondants ont apprécié leur expérience et si c'était à refaire, ils ne voudraient rien changer au déroulement de l'expédition. De plus, un répondant souligne sa reconnaissance envers les organisateurs et les guides de l'expédition : « *Je suis vraiment contente d'avoir pu vivre ça. Et je remercie beaucoup ceux qui ont organisé ça.* » (répondant 7)

Pas d'évènement négatif au cours de l'expédition « Je suis très heureux de l'avoir fait. Je n'ai aucun regret par rapport à l'expédition. Tous mes souvenirs sont positifs. Je crois qu'il n'y a pas de partie négative. » (répondant 3)

### **Les retombées de l'expédition thérapeutique à court et à moyen terme en fonction des attentes, des objectifs, des défis, des motifs de participation et des appréhensions.**

Il sera ici question de la comparaison des réponses que chaque répondant a fourni afin d'identifier si un portrait se dégage entre 1) le nombre et la nature des attentes, des objectifs, des défis, des motifs de participation et des appréhensions recueillies avant

l'expédition et 2) les retombées à court et à moyen terme de l'expédition nommées par les répondants.

Avant le départ pour l'expédition, chaque répondant a fait mention d'un certain nombre d'attentes et d'appréhension à connotation positive et négative, qui ont été regroupées en sous-thèmes. Le nombre de sous-thèmes à connotation positive rapporté par les participants varie entre 5 et 9. Le nombre de sous-thèmes à connotation négative varie, quant à lui, entre 1 et 6. Il est à noter que le nombre de sous-thèmes à connotation négative est supérieur aux sous-thèmes à connotation positive chez un seul répondant.

Lors des trois temps de mesure post-expédition, le nombre total de sous-thèmes à connotation positive rapportés par les participants varie entre 12 et 20. Pour sa part, le nombre de sous-thèmes à connotation négative varie entre 0 et 4. Comme le démontre le Tableau 3 peu importe le nombre d'appréhensions, qu'elles soient négatives ou positives énoncées avant l'expédition, le nombre de retombées positives identifiées par les jeunes lors des trois temps de mesure post-expédition est toujours supérieur au nombre de commentaires à connotation négative émis par les mêmes répondants. On observe aussi que les sphères qui contiennent le plus grand nombre de retombées positives suite à l'expédition sont la sphère loisir et la sphère relationnelle, indépendamment du nombre d'attentes dans ces sphères avant l'expédition.

Tableau 3. Comparaison pré / post expédition du nombre de sous-thèmes à connotation positive et négative pour chaque répondant dans chacune des sphères

Pré-expédition				Post expédition		
Répondant	Sphère	+	-	Sphère	+	-
1	Loisir	3	0	Loisir	5	0
	Personnel	1	0	Personnel	4	0
	Physique	0	1	Physique	2	0
	Relationnel	3	3	Relationnel	9	0
	Appréciation	2	0	Appréciation	1	0
	Total	9	4	Total	20	0
2	Loisir	2	0	Loisir	4	1
	Personnel	1	0	Personnel	2	0
	Physique	0	1	Physique	1	0
	Relationnel	1	0	Relationnel	4	1
	Appréciation	1	0	Appréciation	1	0
	Total	5	1	Total	12	2
3	Loisir	1	0	Loisir	6	1
	Personnel	4	0	Personnel	5	0
	Physique	0	3	Physique	3	0
	Relationnel	1	0	Relationnel	5	0
	Appréciation	1	0	Appréciation	1	0
	Total	7	3	Total	20	1
4	Loisir	2	0	Loisir	5	0
	Personnel	2	0	Personnel	4	0
	Physique	0	3	Physique	3	0
	Relationnel	3	0	Relationnel	7	0
	Appréciation	0	0	Appréciation	1	0
	Total	7	3	Total	20	0
5	Loisir	3	0	Loisir	3	1
	Personnel	2	0	Personnel	6	1
	Physique	0	2	Physique	3	1
	Relationnel	2	0	Relationnel	3	1
	Appréciation	1	0	Appréciation	1	0
	Total	8	2	Total	16	4
6	Loisir	2	0	Loisir	4	0
	Personnel	1	0	Personnel	2	0
	Physique	0	1	Physique	1	0
	Relationnel	1	0	Relationnel	5	2
	Appréciation	1	0	Appréciation	1	0
	Total	5	1	Total	13	2
7	Loisir	1	0	Loisir	4	0
	Personnel	2	0	Personnel	4	0
	Physique	0	3	Physique	3	1
	Relationnel	2	3	Relationnel	7	1
	Appréciation	0	0	Appréciation	2	0
	Total	5	6	Total	20	2

Suite à l'expédition, on remarque que chez la majorité des répondants, un très faible nombre d'anticipations négatives se sont concrétisées lors de l'expédition. Avant le départ, plusieurs anticipations se retrouvaient dans la sphère physique en lien avec le manque de confort alors que suite à l'expédition, cette même composante de manque de confort a été rapportée comme un élément positif qui a permis de rendre l'expédition plus enrichissante comme le démontre le Tableau 4.

Tableau 4. Comparaison pré / post expédition : anticipations de la sphère physique / utilité de l'adversité

Pré-expédition	Post-expédition
<p>Anticipation sphère contextuelle</p> <p>« (...) s'ennuyer de la maison, de l'électricité, des choses comme ça, peut-être le goût de rentrer chez soi. (...) S'ennuyer de la vie quotidienne. (...) Des habitudes de vie qu'on a déjà prises, qui nous rendent à l'aise, la nourriture qu'on est habitués de manger, les conditions de vie auxquelles on est habitués. (...) Ne pas avoir de lit, probablement. (...) Au niveau de l'hygiène personnelle aussi. » (répondant 3)</p> <p>« Je ne suis vraiment pas une personne d'extérieur. Je suis sans aucun doute une fille de la ville, j'aime avoir l'eau courante, l'eau chaude. Je déteste le froid, je n'aime pas la neige. Je crois que je vais rencontrer plusieurs défis étant donné que ça me sort tellement de ma zone de confort. (...) Je crois que mon plus grand défi sera simplement le manque de confort, comme la douche, mon lit, les vêtements pour se changer (...) Ne pas</p>	<p>Utilité de l'adversité</p> <p>« Beaucoup d'apprentissages de vie. (...) Je veux dire : passer au travers des expériences plus difficiles qui nous permettent de voir d'un œil différent les choses de la vie courante. Par exemple, une fois, on a eu très froid, il faisait moins trente et tout le monde a eu des engelures; donc dans ce temps là, on se souciait moins des petits problèmes. » (répondant 3)</p> <p>« Physiquement, l'expédition a été difficile (...) Il y a eu des moments difficiles, mais honnêtement, je ne voudrais rien changer, parce qu'une des raisons pour lesquelles toutes les personnes de l'expédition sont devenues très proches les unes des autres, c'est parce qu'il y a eu ces moments difficiles, et que nous avons tous été mis à l'épreuve ensemble, et je ne crois pas que l'expérience aurait été la même si ça n'avait pas été difficile à certains</p>

<p>pouvoir se doucher (...) tout ce qui entoure le camping. » [traduction libre] (répondant 4)</p>	<p>moments. Par exemple : la première journée, la température était glaciale et nous avons été à l'extérieur durant quelque chose comme 12 heures et nous étions tous exténués, mais après cette première nuit, nous étions tous tellement plus proches que lorsque nous sommes parties. (...) Une des raisons pour lesquelles nous sommes devenus si proches les uns des autres et que nous sommes devenus de si bons amis, c'est le fait que nous ayons été forcés de traverser des événements difficiles ensemble; automatiquement cela rapproche les gens. Je crois que si ça n'avait pas été difficile à certains moments, je ne me serais pas fait fait des amis de la même façon. » [traduction libre] (Répondant 4)</p>
--	---

Bien qu'il y ait une faible proportion d'anticipations qui se soient traduites en retombées négatives, on remarque qu'une partie importante de celles-ci provenait de situations qui impliquaient des interactions avec le groupe. Parmi ces situations, on retrouve les difficultés rencontrées pour échanger avec les gens de langue différente, le comportement déplaisant de certains participants et le sentiment d'exclusion ressenti par un participant qui n'a pu terminer l'expédition en raison d'ennuis de santé qui seraient, selon lui, liés au non-respect des recommandations émises par les organisateurs de l'expédition (Tableau 5).

Tableau 5. Comparaison pré / post expédition : anticipations négatives / retombées négatives

Pré-expédition	Post-expédition
<p>Différence de langue</p> <p>« Il va y avoir du monde qui parle anglais, puis moi je ne suis pas vraiment bonne en anglais, peut-être que ça va être difficile de se comprendre. (...) Bien, admettons qu'il y a un groupe en français puis un groupe anglais, bien on va avoir de la difficulté à se mélanger. » (répondant 7)</p>	<p>Différence de langue</p> <p>« Le fait que j'ne parle pas vraiment anglais, là-bas y'avait beaucoup de monde qui venait d'ailleurs, j'avais de la difficulté à suivre, j'étais comme la seule qui ne comprenait rien en anglais... ça a été un peu le côté négatif. (...) Je comprenais, parce qu'eux autres y parlaient quasiment tout le temps en anglais donc euh moi j'étais comme la seule rejet qui ne parlait pas anglais, donc j'ai eu de la misère. (...) Parfois on était jumelés avec quelqu'un pour une journée pour faire l'activité, par exemple. J'ai été jumelée avec quelqu'un qui parlait juste en anglais, donc on avait de la misère à communiquer, donc ça a été un petit peu déplaisant pour ça. (...) Au début, je n'étais pas vraiment contente, mais ça a passé; on a communiqué par signes. (...) Je n'étais pas vraiment contente qu'ils m'aient placée avec cette personne-là. L'intervenante m'a parlé et elle a dit : « Arrange-toi, tu peux faire des signes pour qu'elle te comprenne. » Parce que l'autre personne non plus ne me comprenait pas quand je parlais en français, donc on s'est habitués. » (répondant 7)</p>
<p>Comportement négatif d'un participant</p> <p>« Peut-être un participant qui risque d'être un peu plus demandant, ou qui se plaint, quelque chose comme ça, qui empêcherait le reste du groupe de passer un meilleur moment. (...) qui empêcherait le reste du groupe de performer. » (répondant 3)</p>	<p>Comportement négatif d'un participant</p> <p>« Le comportement négatif des autres. (...) d'un participant en particulier, quand quelqu'un est désagréable et fait de la peine à une personne, ça brise le plaisir que je peux avoir. C'est le seul point négatif de mon expérience. (...) Du monde qui bavassait dans le dos de d'autres personnes,</p>

	<p>par exemple où quelqu'un va aller rabaisser un autre participant dans son dos. (...) Il y avait aussi des gens qui n'écoutaient pas les conseils des guides et au final, il y a quelqu'un qui est tombé malade; il s'est habillé avec du linge mouillé, ce sont des choses qui me dérangent. Le fait qu'il soit malade, ça a retardé les choses et c'était plus compliqué. C'est certain que ce sont des choses qui peuvent arriver, mais s'il avait écouté et qu'il avait fait ce qui lui avait été demandé et comme tout le monde faisait, ça ne serait pas arrivé. » (répondant 2)</p>
<p>Anticipation sphère contextuelle</p> <p>« Le défi principalement au niveau physique sera de garder la chaleur durant une longue période de temps; c'est très désagréable pour moi d'être dans le froid et dans l'humidité, en ce sens simplement le fait d'être à l'extérieur, j'imagine. (...) Conserver une bonne attitude, j'imagine. Oui, avoir une bonne attitude, seulement essayer d'être heureux et d'avoir du bon temps. » [traduction libre] (répondant 5)</p>	<p>Ennuis de santé, mal du pays</p> <p>« Je suis tombé malade au cours des derniers jours, j'avais l'impression de laisser tomber le reste du groupe puisque j'ai dû prendre la voiture parce que je n'avais pas la permission de faire l'activité pour la dernière partie. J'imagine que je ne me sentais pas comme faisant partie du groupe pour la dernière partie. Une autre partie plus négative ou difficile a été d'être loin de la maison, simplement d'avoir le mal du pays. Je m'ennuyais de ma copine et je m'ennuyais de mon appartement et d'avoir un bon lit avec de la nourriture pour la nuit. [traduction libre] (répondant 5)</p>

Une autre composante des points négatifs rapportés à la suite de l'expédition provient de la déception éprouvée en raison de ne pas pouvoir poursuivre les activités pratiquées au cours de l'expédition et de ne pas être en mesure de revoir les autres jeunes ayant pris part à l'expédition. Ces deux aspects étant principalement liés au



manque de ressources matérielles et financières, ils n'avaient pas été anticipés avant le départ pour l'expédition (Tableau 6).

Tableau 6. Comparaison pré / post expédition : anticipations positives/ retombées à connotation négative

Pré-expédition	Post-expédition
<p>Excitation</p> <p>« Je pense que ça va être plaisant (...) Je suis excité à l'idée de partir. » [traduction libre] (répondant 5)</p>	<p>Activité nouvelle / motoneige négatif</p> <p>« Je suis vraiment plus nerveux face au fait de vouloir me procurer le nécessaire pour faire cette activité. (...) Présentement, je n'ai pas les moyens de me procurer cela : c'est pour cette raison que je me sens anxieux. » [traduction libre] (répondant 5)</p>
<p>Plaisir et divertissement</p> <p>« Je m'en vais là pour m'amuser. (...) juste pour en tirer le plus de plaisir possible avec des gens qui ont vécu pas mal les mêmes choses que moi. » (répondant 2)</p> <p>« En général, j'ai assez hâte. J'ai extrêmement hâte. (...) Au niveau social ça devrait très bien se passer. » (répondant 3)</p>	<p>Nostalgie face au fait de ne pas pouvoir revivre une telle expérience</p> <p>« Je ne pense pas que je vais pouvoir refaire ça dans ma vie, là. Bien, sûrement une expédition comme ça, mais pas avec les mêmes gens, là. Pas avec des personnes qui sont malades comme moi. (...) Je m'ennuie, j'aurais refait ce voyage-là cette année. Ça fait bizarre d'être ici pour la semaine de relâche tandis que l'année passée, j'étais là-bas. » (répondant 2)</p> <p>« Quelque chose que je suis sûr de ne pas vivre une deuxième fois dans ma vie. (...) le désir de recréer cette activité-là commence à diminuer. C'est sûr que pouvoir le refaire en groupe, ça serait merveilleux, mais je suis d'accord que ce serait difficile de recréer quelque chose comme ça. (...) Surtout question de budget, les liens avec des gens là-bas qui</p>

	pourraient nous aider, des choses comme ça. Le goût de recréer l'activité qui s'estompe. (...) On sait qu'on ne pourra jamais participer à une activité aussi complexe et aussi belle que celle-là. » (répondant 3)
Rencontre avec des gens, se faire des amis « Probablement se faire plein d'amis de partout au Canada, comme je vais avoir des amis de Calgary, d'Halifax, de Vancouver; je vais me faire des amis provenant de différents endroits. » [traduction libre] (répondant 6)	Déception face à l'impossibilité de revoir les nouveaux amis « La fin a été difficile, simplement parce que je sais que je ne reverrai probablement plus jamais la majorité des jeunes. Je communique encore avec eux, mais je ne peux jamais les voir en personne; donc juste de dire au revoir, ça a été très difficile parce que la plupart d'entre eux ne vivent pas près de chez moi, ils sont très loin. Ce n'est pas comme mes amis à l'école que je peux voir tous les jours. Donc, je leur parle, peut-être, une fois par mois. Avec mes amis à l'école, je leur parle tous les jours, donc c'est difficile de leur parler seulement une fois par mois. » [Traduction libre] (répondant 6)

Par ailleurs, certaines attentes face à l'expédition, comme le fait d'avoir du plaisir et de s'amuser ou encore le fait de rencontrer des gens et de se faire des amis, ont trouvé écho au cours de l'expédition (Tableau 7).

Tableau 7. Comparaison pré / post expédition : anticipations positives/ retombées à connotation positive associée

Pré-expédition	Post-expédition
<p>Plaisir et divertissement</p> <p>« Avoir du plaisir et apprécier le fait que je conduis une motoneige. (...) je sais que je vais avoir du plaisir. » [traduction libre] (répondant 4)</p>	<p>Plaisir et divertissement</p> <p>« C'était incroyable, une des plus belles semaines de ma vie. (...) Les choses que nous avons faites, c'était fantastique, c'était tellement plaisant, c'était super. (...) beaucoup de plaisir. » [traduction libre] (répondant 4)</p>
<p>Rencontre avec d'autres ados qui ont aussi vécu le cancer</p> <p>« Connaître d'autres personnes qui ont la même affaire que moi, connaître du monde qui ont la même maladie que moi. Ça va me permettre de partager avec eux. On va comparer nos affaires, puis se dire comment c'est arrivé, on va se parler de comment on trouve ça, notre point de vue sur notre maladie. On va pouvoir se comprendre entre nous parce qu'on vit la même affaire pis toute. » (répondant 7)</p>	<p>Nouvelles amitiés créées lors de l'expédition</p> <p>« Je parle encore à mes amis. Aujourd'hui j'ai parlé à un de mes amis-là parce qu'aujourd'hui, j pense qu'ils partaient en expédition, le nouveau groupe là; donc on en a parlé un peu, ça faisait un an qu'on s'était connus. (...) On se parle par textos ou sur Internet, assez souvent, chaque mois. D'habitude on se parle de l'école, comment ça va et de nos chums et nos blondes. Quand on a des problèmes, on s'aide, on s'donne des conseils quand ça va mal avec nos chums. » (répondant 7)</p>

De plus, un nombre important de retombées positives n'avait pas été identifié comme des attentes avant le départ. Même s'il est impossible pour les participants de prédire chacune des retombées avant d'avoir vécu l'expédition, on remarque une certaine ouverture à l'expérience et aux apprentissages, qui a probablement facilité l'émergence de retombées positives importantes, comme le début d'une relation amoureuse ou la prise de conscience et le développement de qualités personnelles (Tableau 8).

Tableau 8. Comparaison pré / post expédition : attentes générales d'ouverture à l'expérience / retombées importantes suite à l'expédition

Pré-expédition	Post-expédition
<p>Ouverture à l'expérience</p> <p>« Pour moi, c'est une expérience de plus, peu importe si c'est bon, mauvais, épouvantable, peu importe, c'est seulement une expérience et je vais en apprendre quelque chose. Mais je n'ai pas d'attente particulière en m'engageant dans ça. J'y vais seulement avec l'esprit ouvert. » [traduction libre] (répondant 4)</p>	<p>Début d'une relation amoureuse</p> <p>« J'ai un ami de cœur. (...) Nous étions amis depuis longtemps, mais nous avons toujours eu des sentiments l'un pour l'autre, mais je n'ai jamais vraiment pris au sérieux ces sentiments, parce qu'il était beaucoup plus âgé que moi. En fait, lorsque j'étais à la Baie James, j'en parlais à toutes les filles. Toutes les filles que j'ai rencontrées ont dit : « La vie est trop courte pour se soucier autant de quelqu'un et ne rien faire à ce propos » Donc, la journée où je suis rentré, nous avons commencé à sortir ensemble, à cause de l'expédition, en fait. Toutes les filles disaient : « Tu sais quoi, vous vous souciez l'un de l'autre et ça ne dérange rien s'il est plus âgé, la vie est trop courte pour ne pas être heureux. » Donc c'était ça. » [traduction libre] (répondant 4)</p>
<p>Ouvert à l'expérience</p> <p>« J'y vais pour vivre une bonne expérience, pour profiter de la chance que j'ai d'aller là. » (répondant 2)</p>	<p>Prise de conscience et développement de qualités personnelles</p> <p>« Je pense que ça m'a aidé pour tout ce qui est de travailler en équipe, d'être patient envers les autres. Parce que moi je suis quelqu'un qui a toujours préféré travailler seul et ne pas demander d'aide à personne, mais dans l'expédition, je n'avais pas le choix, on n'avait pas le choix de se serrer les coudes si on voulait parvenir à faire ce qu'on avait à faire. Même si j'avais voulu tout faire tout seul, à un moment donné, j'aurais quand même eu besoin d'aide si je m'étais coincé avec ma motoneige. Je n'aurais pas pu me sortir de là nécessairement tout seul facilement. J'ai appris à demander de l'aide et aussi à</p>

	<p>en donner au monde qui en ont besoin. (...) Exemple : cet été, je travaillais et je n'ai jamais aimé ça travailler avec d'autres personnes, sauf que j'ai plus appris à être patient avec les nouveaux, on leur montre comment. Et si je ne comprenais pas quelque chose, ou que je ne savais pas comment, bien aller vers eux autres, peux-tu m'aider, peux-tu m'apprendre, des choses comme ça. » (répondant 2)</p>
--	--

## **Discussion**

Ce chapitre est consacré à la discussion des résultats. Il traite des résultats obtenus en fonction des questions de recherche suivantes : 1) Comment les jeunes entrevoient-ils l'expédition thérapeutique avant le départ en termes d'attentes et d'appréhensions? 2) Quelle est la nature des retombées de l'expédition thérapeutique, perçue subjectivement par les adolescents? et 3) Est-ce que la nature des retombées de l'expédition thérapeutique varie en fonction des attentes et des appréhensions des adolescents? Les réponses à ces questions sont mises en lien avec les études réalisées antérieurement et avec le contexte théorique choisi pour la présente étude. Il est divisé en six parties distinctes. La première aborde les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions des jeunes avant le départ pour l'expédition. La seconde section est consacrée aux retombées de l'expédition thérapeutique, à court et moyen terme. La troisième partie concerne les liens entre les retombées de l'expédition thérapeutique, à court et à moyen terme et les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions avant le départ. Dans ces trois premières sections, des liens entre le contexte théorique et les résultats obtenus seront faits. Enfin, les parties subséquentes s'intéressent aux forces et aux limites de l'étude, aux perspectives de recherches futures ainsi qu'aux retombées de cette étude sur le déroulement des expéditions de plein air thérapeutique auprès des adolescents atteints de cancer.

### **Les attentes, les objectifs, les défis, les motifs de participation et les appréhensions des jeunes avant le départ pour l'expédition**

Un des objectifs poursuivis par cette recherche était de décrire la manière dont les répondants définissent leurs attentes, leurs objectifs, leurs défis, leurs motifs de participation et leurs appréhensions avant le départ pour l'expédition. On se rappellera qu'aucune étude traitant de l'aspect des attentes et des anticipations préexpédition n'a été recensé dans le contexte d'une expédition s'adressant à des adolescents atteints de cancer. Des hypothèses interprétatives sont donc développées sur la base des données recueillies.

À la lumière des résultats, on constate que la majorité des jeunes éprouve des sentiments positifs à l'idée du départ pour l'expédition, principalement en lien avec les sphères loisirs aventure, développement personnel et relationnel.

#### *Sphère loisirs / aventure*

Les attentes qui sont le plus souvent nommées avant le départ pour l'expédition se situent dans la sphère loisirs / aventure. Il semble que cette composante motive les participants à prendre part à l'expédition. Le fait d'avoir l'occasion de partir à l'aventure dans un contexte sécurisant semble être un des motifs de participation importants pour plusieurs répondants, comme le démontre la confiance témoignée face au professionnalisme de l'équipe qui guidera l'expédition et rapportée par cinq répondants dans la sphère appréciation du programme. La rencontre préparatoire à l'expédition, qui a eu lieu deux semaines avant le départ, semble avoir joué un rôle important dans la perception qu'ont eu les jeunes à l'égard du professionnalisme des adultes qui les ont



accompagnés dans leur aventure, ainsi que sur leur niveau de confiance dans le bon déroulement de l'expédition. Bien que les adolescents atteints de cancer aient tendance à être plus dépendants de leurs parents et à être moins enclins à développer leur autonomie (Dieluweit et al., 2010), il semble ici que lorsqu'un cadre rassurant est présent, ils cherchent à se mettre en contact avec cette composante d'exploration et d'expérimentation. Il semble que le fait de partir à l'aventure et de vivre une expérience qui sort de l'ordinaire soit un point commun pour la majorité des participants ( $n=6$ ). Le goût de l'aventure et le plaisir pouvant y être associés semblent donc motiver les jeunes à prendre part à l'expédition.

### *Sphère relationnelle*

En participant à cette expédition, plusieurs répondants s'attendaient à rencontrer des gens et à se faire des amis en provenance de partout au Canada, qui ont comme eux vécu l'expérience du cancer ( $n=5$ ). Ils s'attendaient à pouvoir dialoguer entre eux sur l'expérience vécue au cours de la maladie. En ce sens, il semble que ces attentes s'apparentent au besoin d'identification, au besoin d'avoir un sentiment d'appartenance, qui est un besoin psychologique fondamental (Deci & Ryan, 2000). Ce besoin est difficile à combler pour ces jeunes, encore plus pour ceux qui habitent à l'extérieur des grands centres, comme le rapporte Bleier (2007).

Du côté des anticipations, celles-ci se retrouvent principalement à l'intérieur des sphères physiques et relationnelles, associées à la crainte d'avoir des problèmes de santé ( $n=2$ ), mais surtout au fait de quitter le confort de la maison et de se retrouver dans un

environnement complètement différent de leur milieu habituel ( $n=6$ ). Au niveau relationnel, le fait d'avoir à voyager sans ses parents renvoie au développement de l'autonomie, qui est aussi un besoin psychologique fondamental (Deci & Ryan, 2000). Comme les répondants semblent avoir développé une très grande proximité avec les membres de leur famille depuis le début de la maladie, il s'agit donc pour eux de la première séparation d'une aussi longue durée depuis le début de la maladie. L'éloignement temporaire du milieu familial, normal à ce stade du développement, est perçu comme quelque chose d'insécurisant avant le départ pour l'expédition ( $n=4$ ). En ce sens, comme le mentionne Ellis (1991) et Lewis (1996), le niveau de dépendance envers les parents est plus important chez les adolescents atteints de cancer. Il serait possible d'associer ces anticipations au concept de zone de confort (Nadler, 1993) ou plus précisément au fait de sortir de cette zone, qui est perçu comme quelque chose de désagréable, mais aussi comme une expérience motivante et qui pourra éventuellement être enrichissante.

L'adolescence est une période de différenciation face aux parents, une période de prise de risque et les adolescents atteints de cancer se retrouvent souvent à nouveau dépendants de leur milieu. Dans le contexte de l'expédition qui leur a été offerte, ils ont eu l'occasion de partir à l'aventure tout en ayant le soutien d'une équipe qualifiée. Le fait que le programme de la Fondation Sur la pointe des pieds soit organisé de façon professionnelle permet cette confiance et cette ouverture à prendre le risque de s'engager dans une activité qui les amène à sortir de leur zone de confort. Il semble donc que la composante de professionnalisme de l'organisme offrant ce type de service est un

élément de base très important pour faciliter l'engagement des jeunes vers la prise de risque calculé.

### **Retombées de l'expédition thérapeutique**

Le second objectif poursuivi par cette étude visait à documenter les retombées positives ou négatives rapportées suite à l'expédition thérapeutique. On se rappellera que certaines études traitant de l'aspect des retombées post-expédition ont été recensées dans le contexte, entre autres, des expéditions de la Fondation (Paquette & Bilodeau, 2011; Stevens et al., 2004). Les retombées identifiées dans la présente recherche seront mises en lien avec celles de recherches précédentes et avec la théorie de la programmation d'aventure.

#### *Sphère loisirs / aventure*

La composante de loisirs et de divertissement qui fait partie intégrante des activités de programmation d'aventure (Gass, 1993) est clairement identifiable chez la totalité des répondants ( $n=7$ ). Cette composante était aussi ressortie de l'analyse préliminaire des données de l'étude de Paquette et Bilodeau (2011). Ce constat ayant trait à la notion d'émerveillement (Abrahamson, 2014), qui peut avoir été difficile à décrire en mots par les répondants, peut être associée à ce que plusieurs jeunes ( $n=4$ ) ont rapporté, c'est-à-dire avoir apprécié le paysage et le dépaysement en raison de la destination peu commune visitée lors de l'expédition.

L'expédition a mis les participants en contact avec de nouvelles activités, ce qui semble aussi avoir permis de créer de nouvelles passions par exemple : pour les activités

de plein air et pour la motoneige. Par contre, celles-ci peuvent parfois exiger de déboursier des sommes importantes et il peut aussi être difficile pour les participants de s'investir dans celles-ci à leur retour de l'expédition ( $n=3$ ), ce qui semble avoir apporté une certaine déception chez ces participants. Par contre, lorsqu'on y regarde de plus près, certains de ces répondants ( $n=2$ ) mentionnent aussi que la participation à l'expédition a été un motivateur à s'engager dans d'autres expériences empreintes d'incertitude, comme le fait d'organiser une excursion d'une journée avec des amis. Il est donc probable que bien qu'il soit financièrement difficile pour certains participants de s'engager dans le même type d'activité que celui proposé au cours de l'expédition, cet intérêt pour de nouvelles activités pourra se généraliser à d'autres activités plus abordables, plus accessibles, ce qui pourrait avoir pour effet de perpétuer cette composante de loisirs et de divertissement dans leur vie quotidienne.

Plusieurs répondants ( $n=6$ ) mentionnent que l'expédition leur a permis de se créer des souvenirs mémorables, ce qui est aussi identifié dans l'étude de Stevens et al. (2004). Cette composante semble être sous-jacente à d'autres composantes des différentes sphères, comme par exemple, le plaisir et le divertissement, le sentiment de connexion avec les autres participants pour ne nommer que celles-ci.

### *Sphère développement personnel*

Certains répondants rapportent un sentiment d'accomplissement rendu possible en raison du dépassement de soi ( $n=3$ ) dans le cadre des activités réalisées. Il semble possible d'associer la présence de ce sentiment au paradigme de l'expérience d'aventure

optimale (Martin & Preist, 1986), cité dans (Priest & Gass, 2005), qui renvoie au fait de prendre part à une expérience qui implique une notion d'équilibre entre le risque perçu et le niveau de compétence du participant. De plus, le fait de s'être engagé dans l'incertitude de l'aventure qu'était l'expédition est rapporté par plusieurs ( $n=5$ ) comme ayant été un motivateur à s'engager dans d'autres expériences empreintes d'incertitude à la suite de l'expédition. Il est probable que ce désir attisé par la participation à l'expédition ait favorisé le développement de leur autonomie par rapport aux parents et aux adultes, qui est une tâche développementale entravée par la survenue du cancer (Ellis, 1991; Langeveld, Grootenhuis, Voute, de Haan & van den Bos, 2004; Lewis, 1996; Stam et al., 2005). Il est possible d'associer ceci dans un premier temps au concept de sortir de sa zone de confort, mais aussi au concept de généralisation des effets de la participation à l'expédition sur les activités de la vie quotidienne (Nadler, 1993), ce qui renvoie aussi à un rehaussement du sentiment d'indépendance et de confiance en soi, également identifié dans l'étude d'Elad et al. (2003).

Plusieurs répondants ont mentionné avoir découvert et développé certaines forces de caractère comme la persévérance en raison de leur participation et réussite des diverses activités proposées lors de l'expédition ( $n=5$ ). Un répondant mentionne aussi que l'expédition lui a permis de mieux se définir en tant que personne, soit comme étant autre chose qu'un survivant du cancer, ce qui renvoie aux effets positifs de la participation à l'expédition sur la perception de soi et sur l'estime de soi, aussi identifiés dans plusieurs autres études (Bekesi et al., 2011; Gargano, 2010; Garst et al., 2001; Paquette & Bilodeau, 2011; Stevens et al., 2004; Torok et al., 2006) ainsi qu'au

sentiment d'avoir mis un terme à certains questionnements au sujet de la maladie, identifié également dans l'étude d'Elad et al. (2003). Ce sont là des objectifs visés par ce type d'expédition, comme le souligne Datillo (2000); Kimball et Bacon (1993). Ainsi, la participation à l'expédition semble avoir eu un impact positif sur le développement de l'identité personnelle et sur l'estime de soi, deux composantes qui sont souvent affectées par le cancer chez cette population (Roberts et al., 1998; Wallace et al., 2007).

De plus, on remarque que plusieurs répondants estiment avoir acquis de nouvelles habiletés et compétences en plein air ( $n=5$ ), ce qui est aussi rapporté dans l'analyse préliminaire de Paquette et Bilodeau (2011). Cette composante d'acquisition de nouvelles compétences et la maîtrise de celles-ci peuvent avoir un effet positif sur la perception de soi (Datillo, 2000; Kimball & Bacon, 1993). L'expédition semble donc combler les trois besoins psychologiques de base que sont l'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance (Deci & Ryan, 2000).

### *Sphère développement physique*

Aucun participant ne s'est plaint des conditions difficiles rencontrées au cours de l'expédition, bien que plusieurs avaient anticipé ces conditions difficiles. Les seuls participants ayant fait mention de l'adversité rencontrée durant l'expédition ( $n=3$ ) l'ont mentionné comme étant un élément positif sans lequel l'expédition n'aurait peut-être pas été aussi bénéfique, ce qui renvoie encore une fois au concept de sortir de sa zone de confort (Nadler, 1993), ainsi qu'au paradigme de l'expérience d'aventure optimale (Martin & Preist, 1986) cité dans (Priest & Gass, 2005). En d'autres mots, les conditions

dans lesquelles se sont déroulées l'expédition étaient probablement équilibrées entre le risque perçu et la compétence des participants.

Bien qu'ils rapportent la traversée et l'affrontement d'épreuves difficiles au cours de l'expédition, dans l'ensemble, les participants ont apprécié leur expérience et ne voudraient rien changer au déroulement de l'expédition si celle-ci était à refaire. Le fait qu'aucun des participants ne rapporte d'événements fondamentalement négatifs dans le déroulement de l'expédition ( $n=7$ ) renvoie aussi au professionnalisme des membres de la Fondation depuis la phase préparatoire et tout au long de l'expédition.

Plusieurs répondants ont aussi rapporté une augmentation de la participation à des activités physiques et de plein air ainsi qu'une amélioration de la perception de leur condition physique ( $n=6$ ) à la suite de l'expédition, ce qui peut encore une fois être relié avec les retombées provenant des autres sphères, comme le développement personnel, et qui renvoie à l'effet positif de la participation à l'expédition sur la perception de soi et l'estime de soi, aussi identifiés dans d'autres études (Bekesi et al., 2011; Gargano, 2010; Garst et al., 2001; Paquette & Bilodeau, 2011; Stevens et al., 2004; Torok et al., 2006).

### *Sphère relationnelle*

La composante de soutien entre pairs et le sentiment de connexion avec les autres participants à l'expédition est un point positif rapporté par l'ensemble des répondants. Cette acceptation de chacun par les membres du groupe favoriserait le développement de la perception positive de soi (Gargano, 2010). Certains répondants ont aussi rapporté que la comparaison de leur état de santé avec celui des autres participants a permis

d'apporter du réconfort face à leur situation à l'égard de leur propre maladie ( $n=2$ ), ce qui renvoie à l'importance du soutien social dans l'adaptation des jeunes vivant avec une maladie chronique (Wallander & Varni, 1995). Il semble aussi que cela renvoie au fait de mettre un terme à certains questionnements au sujet de la maladie, aussi identifié dans l'étude d'Elad et al. (2003), ce qui est peut-être facilité par l'émerveillement vécu au cours de l'expédition, qui favorise les comportements et l'attitude d'ouverture à autrui (Rudd et al., 2012).

Certains considèrent les nouvelles relations créées par les participants au cours de l'expédition comme étant des amitiés plus significatives que celles qu'ils entretiennent avec leurs pairs n'ayant pas vécu le cancer. Ils expliquent ceci par le sentiment d'être mieux compris et l'impression d'avoir une perspective plus mature sur la vie en général. L'expédition leur a donc permis de créer des liens avec d'autres jeunes à qui ils s'identifient plus facilement. L'identification aux pairs est une tâche développementale centrale de cette période de la vie (Ellis, 1991; Lewis, 1996). Meltzer et Rourke (2005) avaient aussi identifié que des adolescents atteints de cancer ayant participé à une activité d'aventure thérapeutique s'identifiaient davantage aux autres participants ayant vécu le cancer qu'à leurs pairs qui ne l'ont pas vécu. Comme le rapportent plusieurs auteurs, la composante de sentiment d'isolement par rapport à leurs pairs qui ne sont pas atteints du cancer est souvent rapportée chez cette population (Elad et al., 2003; Ezer et al., 2012; Palmer et al., 2000). L'expédition permet donc de briser ce sentiment d'isolement.



Plusieurs participants proviennent de régions où peu de gens présentent une problématique de cancer à l'adolescence. Suite à l'expédition, les répondants mentionnent avoir entretenu de nouvelles relations d'amitié via les réseaux sociaux comme Facebook. Par contre, les liens virtuels qui persistent suite à l'expédition sont décevants pour certains ( $n=2$ ), qui aimeraient une plus grande proximité avec leurs nouveaux amis.

L'engagement dans une relation amoureuse est une autre tâche développementale difficilement atteinte chez cette population (Dieluweit et al., 2010). À la suite de l'expédition, certains ont rapporté avoir entrepris une relation amoureuse ( $n=2$ ). Cette relation a été amorcée au retour de l'expédition avec un partenaire n'ayant pas vécu le cancer. Le début de cette relation a été facilité par les échanges qui ont eu lieu au cours de l'expédition avec les autres participants. L'expédition semble donc aussi faciliter l'atteinte de cette tâche développementale.

D'un autre côté, le caractère bilingue de l'expédition a eu des effets mitigés car certains ont trouvé difficile de ne pas être en mesure de comprendre l'autre langue et avaient parfois l'impression d'être exclus d'une partie du groupe ( $n=2$ ), alors que pour d'autres ( $n=2$ ) cet aspect est considéré comme ayant été positif, en permettant d'apprendre à se débrouiller dans cette situation ou encore de pouvoir se valoriser en assumant le rôle de traducteur. Cet aspect est relativement unique à la Fondation, car à notre connaissance, aucune autre activité de programmation d'aventure n'a eu à négocier avec cette problématique où certains participants ne connaissent pratiquement rien de la

langue d'une autre partie du groupe. Toutefois, en regardant de plus près les réponses de ces répondants, on relève des retombées positives similaires à celles de répondants n'ayant pas fait mention de cette difficulté au niveau de la langue. Cela pourrait être expliqué par le fait que ces participants étaient en mesure de communiquer dans leur langue maternelle avec d'autres participants ne maîtrisant pas celle-ci grâce à des personnes facilitant les échanges entre eux.

Bien que les questions posées aux participants étaient ouvertes et n'étaient pas orientées vers les objectifs généraux de l'expédition, comme c'était le cas dans d'autres études (Carpenter et al., 2007; Sibthorp, 2003), les réponses des répondants convergent vers l'atteinte des objectifs généraux énoncés par la Fondation Sur la pointe des pieds tels que : avoir du plaisir, exprimer et partager le vécu face à la maladie, prendre conscience de ses forces, développer le sens de l'autonomie et des responsabilités, se dépasser aux plans physique et psychologique et créer une expérience axée sur l'inclusion sociale (Fondation Sur la pointe des pieds, 2011-2013c).

### **Liens entre les retombées et les attentes**

Le troisième et dernier objectif de la recherche tentait d'identifier la présence de liens entre les retombées de l'expédition thérapeutique et les attentes avant le départ. À ce sujet, il a été possible de remarquer une concordance entre certaines attentes et certaines retombées. Par exemple, une majorité de répondants s'attendaient à avoir du plaisir et à se divertir, ce qui a été rapporté par l'ensemble des participants à la suite de l'expédition. Cette composante semble donc à la fois motiver à prendre part à l'expédition et être une retombée commune à chaque répondant. Ceci pourrait être

associé au concept d'émerveillement, qui peut être difficile à décrire en mots pour les répondants (Abrahamson, 2014). Reste que dans la sphère loisirs / aventure, il semble que les répondants s'attendaient à vivre une expérience d'émerveillement et ont, en effet, éprouvé cette expérience. De même, les attentes de créer des liens avec d'autres jeunes au vécu similaire ont trouvé écho dans l'expédition. Rappelons que l'expérience d'émerveillement facilite les comportements pro-sociaux (Rudd et al., 2012).

Par contre, la grande majorité des retombées positives n'avait pas été identifiée précisément comme des attentes avant le départ. Reste que l'attitude d'ouverture à l'expérience et aux apprentissages semble faciliter l'émergence de retombées positives importantes, comme le début d'une relation amoureuse ou la prise de conscience et le développement de qualités personnelles, qui sont des objectifs visés par ce type de programme (Bekesi et al., 2011; Gargano, 2010; Garst et al., 2001; Paquette & Bilodeau, 2011; Stevens et al., 2004; Torok et al., 2006).

Suite à l'expédition, on remarque, d'une part, que chez la majorité des répondants, un très faible nombre d'anticipations négatives sont devenues réalité, comme c'est souvent le cas pour les anticipations anxieuses en général (Ladouceur, Marchand & Boisvert, 1999). D'autre part, les anticipations anxieuses qui ont trouvé écho dans l'expédition sont principalement liées au domaine des interactions sociales, par exemple, l'inquiétude qu'un participant désagréable prenne part à l'expédition a été rapportée également suite à l'expédition, ou encore la crainte liée à la communication avec les participants parlant une autre langue.

De plus, pour un répondant, les anticipations de la sphère développement physique se sont en quelque sorte matérialisées, en ce sens qu'il a vécu des difficultés de santé causées par l'exposition au climat. Par contre, tous les détails de cet événement ne sont pas disponibles. En effet, une des composantes des expéditions est d'apporter des conséquences réelles aux comportements des participants. Ainsi, si un participant n'écoute pas les suggestions des facilitateurs, il s'expose à certains risques et les conséquences de ne pas suivre les suggestions sont bien réelles, ce qui est, rappelons-le, une des composantes thérapeutiques de l'expédition. Ceci pourrait aussi être expliqué par un niveau de risque trop élevé par rapport à la condition de ce répondant en particulier, ce qui renvoie à la notion d'équilibre entre les capacités des participants et le risque auquel ils peuvent être exposés (Priest, 1999b).

À la lumière des comparaisons réalisées entre les attentes des répondants manifestées avant leur départ et les retombées à court et moyen terme de leur expédition, il semble impossible de faire ressortir un portrait type du participant où de faire émerger un lien entre les retombées de l'expédition et les attentes exprimées avant celle-ci. En ce sens, les participants qui ont rapporté moins d'attentes face à l'expédition ont rapporté des retombées similaires à ceux qui avaient nommé un plus grand nombre d'attentes avant le départ. De même, les répondants qui ont mentionné un plus grand nombre d'anticipations anxieuses ont eux aussi rapporté plusieurs retombées positives. Bien que certains participants étaient plus volubiles autant au niveau des attentes, des appréhensions que des retombées, il n'en reste pas moins que la majorité des répondants ont fourni des réponses dans plusieurs sous-thèmes similaires.

## **Conclusion**

La présente recherche visait à obtenir une meilleure compréhension des attentes et des retombées de la participation des adolescents atteints de cancer à une expédition thérapeutique. Trois objectifs spécifiques orientaient cette étude : 1) identifier comment les jeunes entendent l'expédition thérapeutique avant le départ en termes d'attentes et d'appréhensions; 2) identifier la nature des retombées de l'expédition thérapeutique, perçue subjectivement par les participants et 3) identifier si la nature des retombées de l'expédition thérapeutique varie en fonction des attentes et des appréhensions des participants.

En ce qui a trait au premier objectif, cette recherche permet de constater que la majorité des jeunes éprouvent des sentiments positifs face à leur départ pour l'expédition, ainsi qu'une attitude générale d'ouverture à l'expérience. La composante de loisirs et aventure semble aussi être un motivateur important de participation à l'expédition. De plus, les participants s'attendent de façon plus spécifique à créer des liens et à pouvoir dialoguer avec d'autres personnes de leur groupe d'âge, qui ont traversé des épreuves similaires. Bien que certaines craintes soient présentes en ce qui a trait au manque de confort et à l'éloignement du milieu familial, les inquiétudes ne sont pas envahissantes. Ces craintes semblent, au contraire, être modérées par le sentiment de confiance envers le professionnalisme de l'organisation, qu'est la Fondation Sur la pointe des Pieds. Certaines anticipations sont aussi présentes face au défi que pourraient

représenter les relations interpersonnelles, principalement au niveau de la différence de langue et de l'accommodation au caractère des autres participants.

En ce qui concerne le second objectif, la présente recherche permet d'observer qu'en général, les répondants rapportent des retombées à la fois positives et négatives dans chacune des cinq grandes sphères. Toutefois, les retombées positives sont beaucoup plus nombreuses que les retombées négatives, et ce, dans chacune des cinq sphères. Il semble donc possible d'avancer que ce type de programme a des effets positifs sur les participants qui se maintiennent dans le temps.

La présente recherche permet aussi d'identifier qu'aucun des participants ne rapporte d'événements fondamentalement négatifs dans le déroulement de l'expédition, ce qui renvoie aussi au professionnalisme des membres de la Fondation depuis la phase préparatoire et tout au long de l'expédition.

Bien que les questions posées aux participants étaient ouvertes et non orientées vers les objectifs généraux de l'expédition, les réponses des répondants convergent vers l'atteinte des objectifs généraux énoncés par la Fondation Sur la pointe des pieds tels qu'avoir du plaisir, exprimer et partager le vécu face à la maladie, prendre conscience de leurs forces, développer le sens de l'autonomie et des responsabilités, se dépasser aux plans physique et psychologique et créer une expérience axée sur l'inclusion sociale.

Pour ce qui est du troisième objectif, la présente étude permet de constater une concordance entre les attentes des participants et certaines retombées. Par exemple, les attentes de créer des liens avec d'autres jeunes au vécu similaire ont trouvé écho dans

l'expédition. Par contre, la grande majorité des retombées positives n'a pas été identifiée précisément comme des attentes avant le départ. Il n'en demeure pas moins que l'attitude d'ouverture à l'expérience et aux apprentissages semble faciliter l'émergence de retombées positives importantes, comme le début d'une relation amoureuse ou la prise de conscience et le développement de qualités personnelles.

### **Retombées de cette étude sur les expéditions de plein air thérapeutique auprès des adolescents atteints de cancer**

Les connaissances issues de cette étude peuvent être utiles aux intervenants qui œuvrent dans ce domaine en rappelant l'importance des rencontres préparatoires avant le départ pour l'expédition dans le but de mettre les participants en contexte en identifiant les objectifs généraux de l'expédition et aussi pour répondre à leurs questionnements avant le départ. En lien avec ceci, il semble essentiel que les intervenants soient au fait des objectifs généraux qu'ils visent atteindre avec les participants ainsi que les moyens par lesquelles ils comptent y parvenir. Ceci en gardant à l'esprit que les conditions environnementales dans lesquelles se déroule l'expédition peuvent avoir un impact important sur les retombées, ceci en modulant les écueils que les participants peuvent rencontrer. En lien avec ceci, cette étude a pu mettre en lumière, par l'intermédiaire du récit des participants, les composantes thérapeutiques de ce type d'expédition, comme le concept de sortir de sa zone de confort, le paradigme de l'expérience d'aventure qui se veut un équilibre entre le niveau de compétence du participant et le niveau de risque de l'activité, ainsi que le concept d'émerveillement que l'on retrouve dans la théorie liée aux activités de programmation d'aventure. En ce sens, cette étude démontre que



l'adversité rencontrée au cours de ce type d'expédition facilite une amélioration de la perception positive de soi et favorise également la socialisation entre les participants. Ainsi, la présente étude fournit un appui scientifique à ce modèle d'intervention qu'est le plein air thérapeutique.

Un autre élément important émerge des réponses des participants. Dans le contexte d'une expédition où les participants utilisent le français ou l'anglais comme langue usuelle, il semble primordial que les participants aient une connaissance suffisante de la langue parlée par les autres pour être en mesure de s'exprimer. Pour contrer les obstacles liés à la langue, idéalement au moins deux participants dans un même groupe devraient parler la même langue maternelle et au moins un de ces deux jeunes puisse faire office de traducteur. Même dans ce cas, bien que la personne qui joue le rôle de traducteur puisse se sentir valorisée, la personne qui ne parle pas l'autre langue risque de se sentir exclue. Sans compter le fait que d'avoir recours à un traducteur diminue la spontanéité des échanges. Une autre option pourrait être de faire appel à un traducteur qui ferait partie de l'équipe de facilitateurs. Reste que le fait de surmonter ce défi qu'est d'avoir à communiquer par d'autres moyens que le langage apporte certaines retombées, mais dans le contexte d'une expédition visant le partage du vécu face au cancer, une partie importante de l'information est véhiculée via les échanges verbaux spontanés qui prennent part entre les participants ainsi qu'au cours des échanges verbaux de groupe. En ce sens, le recours à un traducteur dans l'équipe de facilitateur pourrait être important à tout le moins dans les situations de partage de groupe, par exemple lors des cercles de partages.

En ce qui a trait au suivi post-expédition, il semble important pour les participants d'entretenir les liens d'amitié créés lors de ces expéditions à la suite du retour dans leur propre milieu de vie. Le fait d'entretenir une relation virtuelle via les médias sociaux semble être décevant après un certain temps. Bien que les ressources financières limitées des jeunes et de l'organisme pour parvenir à maintenir les relations entre les participants, puissent être un obstacle, il pourrait tout de même être profitable de planifier, au cours des mois qui suivent l'expédition, des rencontres réunissant réunissant à un même endroit les participants. Une option pour réduire les coûts liés à cette proposition pourrait être d'inclure dans l'expédition des groupes de jeunes qui proviennent d'un même secteur géographique. Ainsi les coûts reliés à une rencontre post expédition, seraient moins importants. De plus, le fait d'organiser une activité de retrouvailles de moindre envergure, par exemple, d'une durée d'une journée, pourrait être bénéfique.

### **Forces et limites de l'étude**

Les résultats de cette recherche contribuent à accroître les connaissances actuelles sur le plein air thérapeutique. Ils permettent d'apporter un éclairage nouveau sur les attentes et les retombées des expéditions thérapeutiques chez des jeunes atteints de cancer. Le choix d'opter pour une approche qualitative, avec des guides d'entrevue semi-structurée, est une force puisqu'elle permet de laisser une plus grande latitude aux répondants, en plus de leurs permettre une certaine liberté d'expression. Bien que cette recherche apporte une contribution aux connaissances sur les attentes et les retombées de la participation à une expédition de plein air thérapeutique, elle comporte certaines

limites méthodologiques qu'il est important de mentionner. Tout d'abord, l'échantillon restreint composé de seulement sept jeunes Canadiens fait en sorte que les résultats sont difficilement généralisables à l'ensemble de la population de jeunes atteints de cancer. De plus, puisque la présente étude se limitait à des jeunes âgés entre 14 et 20 ans, il n'est pas possible de généraliser les résultats aux personnes provenant d'autres groupes d'âge. Effectivement, on ne peut pas conclure que la réalité des jeunes de ce groupe d'âge est la même que pour les jeunes enfants ou les personnes plus âgées. Une autre limite inhérente à cette étude concerne le fait que la population est composée majoritairement de répondants dont l'état de santé psychologique est favorable Boucher-Marcuri (2016); Paquette, Fortin et Crête (2016) ont relevé que les jeunes qui ont abandonné l'étude avant la fin des quatre temps de mesure présentaient une estime de soi plus faible. Il est donc probable que les résultats ne soient pas représentatifs des jeunes ayant participé à l'expédition qui sont les plus souffrants au niveau psychologique. Il se peut aussi que les attentes et les retombées diffèrent selon le niveau de souffrance psychologique, selon le type de cancer surmonté et selon le type de traitement reçu car comme le souligne (Zebrack et al., 2002), certains types de cancer représentent de plus grands défis pour les survivants, variable qui n'a pas été contrôlée dans la présente étude. Par ailleurs, bien qu'il ait été fait mention avant chaque entrevue que les réponses demeureraient anonymes et confidentielles, il est possible de penser que le discours des participants ait été influencé par la désirabilité sociale et donc, que certains éléments de leur discours ne soient pas représentatifs de ce qu'ils pensent vraiment. Qui plus est, il est probable que les jeunes qui ont accepté de participer à l'étude sont ceux pour qui l'expédition s'est bien

déroulée et pour qui les retombées positives ont été plus nombreuses que les impacts négatifs. On ne peut donc pas généraliser leur vécu à l'ensemble des jeunes, pour qui l'expédition s'est peut-être passée différemment.

### **Perspectives de recherche future**

Dans des recherches futures, il serait profitable de s'intéresser au point de vue des parents quant aux motivations et aux attentes de leur enfant. Il serait également utile de faire une comparaison entre les jeunes qui vivent en région par rapport à ceux vivant dans de grands centres urbains. Cela permettrait de mieux comprendre le rôle et l'influence du milieu de vie sur les attentes et les retombées des expéditions thérapeutiques. De plus, une étude s'intéressant aux attentes et aux retombées selon différentes variables telles que le type de cancer, le sexe et l'âge des participants permettrait de mieux comprendre de quelle manière cela est susceptible d'influencer les attentes et les retombées de l'étude. Il serait aussi intéressant de faire la comparaison des retombées rapportées par des participants à une expédition où le niveau d'adversité lié aux conditions environnementales serait moins important. Ce qui pourrait être possible en comparant les expéditions réalisées lors de différentes saisons par exemple hiver avec été ou automne ou encore des expéditions réalisées dans la même saison, mais où la température extérieure serait plus clémente et le temps d'exposition à celle-ci serait moindre et où les défis physiques rencontrés seraient de moindre envergure.

## Références

- Abrahamson, J. (2014). The science of awe Can psychologists chart what happens when nature blows your mind? *Sierra*.
- Achenbach, T. M. (1966). The classification of children's psychiatric symptoms: A factor analytic study. *Psychological Monographs*, (80, ), 1-37.
- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the child behavior checklist/4-18 and 1991 profile*. Burlington, VT: University of Vermont Department of Psychiatry.
- Adams, C. D., Streisand, R. M., Zawacki, T. & Joseph, K. E. (2002). Living With a Chronic Illness: A Measure of Social Functioning for Children and Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(7), 593.
- Baider, L. & De-Nour, A. K. (1989). Group therapy with adolescent cancer patients. *Journal Of Adolescent Health Care: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 10(1), 35-38.
- Bandura, A. (2007). *Auto-efficacité: le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles: De Boeck.
- Bardin, L. (2013). *L'analyse de contenu* (2e éd.). Paris: Presses Universitaires de France.
- Becker, A. H., Davis, S. F. & Neal, L. (1990). Student expectations of course and instructor. *Teaching of Psychology*, 17(3), 159-162.
- Bekesi, A., Torok, S., Kokonyei, G., Bokretas, I., Szentes, A. & Telepoczki, G. (2011). Health-related quality of life changes of children and adolescents with chronic disease after participation in therapeutic recreation camping program. *Health Qual Life Outcomes*, 9, 43.
- Blais, M. & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches Qualitatives*, 26(2), 1-18.

- Bleyer, A., Albritton, K. H., Ries, L. A. G., Barr, R. (2007). Introduction. Dans W. A. Bleyer & R. D. Barr (Éds.), *Cancer in Adolescents and Young Adults* (pp. 1-26). Berlin: Springer
- Boucher-Marcuri, K. (2016). *Impact de la participation à une expédition thérapeutique sur l'estime de soi et la détresse psychologique d'adolescent atteints de cancer*. Université de Sherbrooke, Québec.
- Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C. & Goetz, J. L. (2013). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions *Cognition & Emotion*, (27), 37-52.
- Canada, A. L., Schover, L. R. & Li, Y. (2007). A pilot intervention to enhance psychosexual development in adolescents and young adults with cancer. *Pediatric Blood & Cancer*, 49(6), 824-828.
- Canadian Cancer Society's Steering Committee on Cancer Statistics. (2009). *Canadian Cancer Statistics 2009*. Toronto, ON: Canadian Cancer Society
- Carlson, K. P. & Cook, M. (2007). Challenge by choice: adventure-based counseling for seriously ill adolescents. *Child and adolescent psychiatric clinics of north america*, 16, 909-919.
- Carpenter, C., Cameron, F., Cherednichneko, B. & Townsend, M. (2007, November 2007). *What Changes? Marginalised young people's expectations and experiences of an adventure in Nature*. Compte-rendu, Perth.
- Cloutier, R. & Drapeau, S. (2008). *Psychologie de l'adolescent* (3e éd.). Québec: gaëtan morin éditeur.
- Comité consultatif de la Société canadienne du cancer. (2015). *Statistiques canadiennes sur le cancer 2015*. Toronto, ON: Société canadienne du cancer 2015
- Constantino, M. J., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Ametrano, R. M. & Smith, J. (2011). Expectations. Dans J. C. Norcross (Éd.), *Psychotherapy relationships that work* (Second éd., pp. 354-376). New York: Oxford University Press.

- Datillo, J. (2000). *Facilitation techniques in therapeutic recreation*. State College, PA: Venture Publishing.
- De, P., Ellison, L. F., Barr, R. D., Semenciw, R., Marrett, L. D., Weir, H. K., ... Grunfeld, E. (2011). Canadian adolescents and young adults with cancer: opportunity to improve coordination and level of care. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 183(3), E187-E194.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. . *Psychological Inquiry*, (11), 227-268.
- Delsignore, A. & Schnyder, U. (2007). Control expectancies as predictors of psychotherapy outcome: a systematic review. *The British Journal Of Clinical Psychology / The British Psychological Society*, 46(Pt 4), 467-483.
- Deslauriers, J.-P. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal: McGraw-Hill.
- Dew-Reeves, S. & Athay, M. M. (2012). Validation and Use of the Youth and Caregiver Treatment Outcome Expectations Scale (TOES) to Assess the Relationships Between Expectations, Pretreatment Characteristics, and Outcomes. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39(1-2), 90-103.
- Dew, S. E. & Bickman, L. (2005). Client Expectancies About Therapy. *Mental Health Services Research*, 7(1), 21-33.
- Dieluweit, U., Debatin, K.-M., Grabow, D., Kaatsch, P., Peter, R., Seitz, D. C. M. & Goldbeck, L. (2010). Social outcomes of long-term survivors of adolescent cancer. *Psycho-Oncology*, 19(12), 1277-1284.
- Elad, P., Yagil, Y., Cohen, L. & Meller, I. (2003). A jeep trip with young adult cancer survivors: lessons to be learned. *Support Care Cancer*, 11(4), 201-206.



- Ellis, J. (1991). How adolescents cope with cancer and its treatment. *MCN, the American journal of maternal child nursing*, 16(3), 157-160.
- Ewert, A. (1988). Reduction of trait anxiety through participation in Outward Bound. *Leisure Sciences*, 10(2), 107-117.
- Ezer, H., Chachamovich, J. R., Saad, F., Aprikian, A. & Souhami, L. (2012). Psychosocial adjustment of men during the first year of prostate cancer. *Cancer Nursing*, 35, 141-147.
- Fondation Sur la pointe des pieds. (2011-2013a). À propos de nos expéditions. Repéré le 20 décembre, à [http://pointedespieds.com/fr/page/a\\_propos\\_de\\_nos\\_expéditions/](http://pointedespieds.com/fr/page/a_propos_de_nos_expéditions/)
- Fondation Sur la pointe des pieds. (2011-2013b). Objectif. Repéré le 19 juillet 2013, à [http://pointedespieds.com/fr/page/objectifs\\_/](http://pointedespieds.com/fr/page/objectifs_/)
- Fondation Sur la pointe des pieds. (2011-2013c). Origine. Repéré le 19 juillet, à <http://pointedespieds.com/fr/page/origine/>
- Fondation Sur la pointe des pieds. (2012). *Critères de sélection*.
- Fortin, F. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Montréal: Chenelière Éducation.
- Gargano, V. (2010). *Les retombées du cours collégial « Plein air expérientiel » aux plans personnel et interpersonnel*. Université du Québec à Chicoutimi, Chicoutimi.
- Garst, B., Scheider, I. & Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *Journal of Experiential Education*, 24(1), 41-49.
- Gass, M. A. (1993). *Adventure therapy : Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing.

- Gass, M. A., Gillis, L. & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: theory research, and practice*. London: Routledge.
- Gillis, H. L. & Ringer, T. M. (1999). Adventure as therapy. Dans J. C. Miles & S. Priest (Éds.), *Adventure programming* (pp. 29-37). Pennsylvania, États-Unis: Venture Publishing Inc.
- Greenberg, R. P., Constantino, M. J. & Bruce, N. (2006). Are patient expectations still relevant for psychotherapy process and outcome? *Clinical Psychology Review*, 26(6), 657-678.
- Harter, S. (1988). *Manual for the self-perception profile for adolescents*. Clolorado: University of Denver.
- Havighurst, R. J. (1970). *Developmental task and education* (2e éd.). New York: Mckay.
- Havighurst, R. J. (1972). *Human development and education* (3e éd.). New York: McKay.
- Haynes, N. M. & Johnson, S. T. (1983). Self and teacher expectancy effects on academic performance of college students enrolled in an academic reinforcement program. *American Educational Research Journal*, 20(4), 511-516.
- Heiney, S. P., Ruffin, J., Ettinger, R. S. & Ettinger, S. (1988). The Effects of Group Therapy on Adolescents with Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 5(3), 20-24.
- Herbert, J. (1988). THerapeutic effects of participating in an adventure therapy program. *Rehabilitation Conseling Bulletin*, 41(3), 201-216.
- Hinds, P. S., Quargnenti, A., Bush, A. J., Pratt, C., Fairclough, D., Rissmiller, G., ... Gilchrist, G. S. (2000). An evaluation of the impact of a self-care coping intervention on psychological and clinical outcomes in adolescents with newly diagnosed cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 4(1), 6-17.

- Hobbie, W. L., Stuber, M., Meeske, K., Wissler, K., Rourke, M. T., Ruccione, K., ... Kazak, A. E. (2000). Symptoms of posttraumatic stress in young adult survivors of childhood cancer. *Journal Of Clinical Oncology: Official Journal Of The American Society Of Clinical Oncology*, 18(24), 4060-4066.
- House, J. D. (1993). Achievement expectancies as predictors of academic performance. *International Journal of Instructional Media*, 20(3), 213-223.
- Juillet, P. (2000). *Dictionnaire de psychiatrie*. Paris: Édition CILF.
- Kazak, A. E. (2005). Evidence Based Interventions for Survivors of Childhood Cancer and Their Families. *Journal of Pediatric Psychology*, 30(1), 29-39.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297-314.
- Kimball, R. O. & Bacon, S. B. (1993). The wilderness challenge model. Dans M. A. Gass (Éd.), *Adventure therapy: Therapeutic application of adventure programming* (pp. 11-41). Iowa: Kendall/Hunt.
- L'Écuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu méthode GPS et concept de soi*. Sillery [Que.]: Presses de l'Université du Québec.
- Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.-M. (1999). *Les Troubles anxieux : approche cognitive et comportementale*. Boucherville, Québec: G. Morin.
- Lamoureux, A. (2000). *Recherche et méthodologie en sciences humaines*. Montréal: Éditions Études Vivantes.
- Langeveld, N. E., Grootenhuis, M. A., Voute, P. A., de Haan, R. J. & van den Bos, C. (2004). Quality of life, self-esteem and worries in young adult survivors of childhood cancer. *Psychooncology*, 13(12), 867-881.
- Langeveld, N. E., Ubbink, M. C., Last, B. F., Grootenhuis, M. A., Voûte, P. A. & De Haan, R. J. (2003). Educational achievement, employment and living situation in

long-term young adult survivors of childhood cancer in the Netherlands. *Psycho-Oncology*, 12(3), 213-225.

Larouche, S. S. & Chin-Peuckert, L. (2006). Changes in body image experienced by adolescents with cancer. *J Pediatr Oncol Nurs*, 23(4), 200-209.

Levine, M. P. & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. Dans T. F. Cash & Pruzinsky (Éds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York: The Guilford Press.

Lewis, I. J. (1996). Cancer in adolescence. *British Medical Bulletin*, 52(4), 887-897.

Lock, J. (1998). Psychosexual Development in Adolescents With Chronic Medical Illnesses. *Psychosomatics*, 39(4), 340-349.

Loiselle, C. G., Profetto-McGrath, J., Polit, D. F. & Beck, C. T. (2007). *Méthodes de recherche en sciences infirmières : approches quantitatives et qualitatives*. Saint-Laurent, Québec: Éditions du Renouveau pédagogique.

Martin, P. & Preist, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3(1), 18-21.

Mayer, R., Ouellet, F., St-Jacques, M.-C. & Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Boucherville: Gaétan Morin Éditeur.

Meltzer, L. J. & Rourke, M. T. (2005). Oncology Summer Camp: Benefits of Social Comparison. *Children's Health Care*, 34(4), 305-314.

Mikulak, A. (2015). All about awe. Science explores how life's small marvels elevate cognition and emotion. *Observer*, 28(4).

Miles, J. C. & Priest, S. (1999). *Adventure programming*. Pennsylvania: Venture Publishing.

- Nadler, R. S. (1993). Therapeutic Process of Change. . Dans M. A. Gass (Éd.), *Adventure Therapy: Therapeutic Applications of Adventure Programming* (pp. 57-72). USA: Kendall/Hunt.
- Newes, S. & Bandoroff, S. (2004). Wath is adventure therapy? Dans S. Bandoroff & S. Newes (Éds.), *Advenutre therapy : Coming of age* (pp. 1-30). Boulde, CO: Association of Experiential Education.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (2011). *Development through life : a psychosocial approach*. (11 éd.). USA: Wadsworth.
- Nock, M. K. & Kazdin, A. E. (2001). Parent Expectancies for Child Therapy: Assessment and Relation to Participation in Treatment. *Journal of Child & Family Studies*, 10(2), 155-180.
- Oppenheim, D. & Hartmann, O. (2000). Psychotherapeutic practice in paediatric oncology: four examples. *British Journal of Cancer*, 82(2), 251.
- Pai, A. L. H., Drotar, D., Zebracki, K., Moore, M. & Youngstrom, E. (2006). A Meta-Analysis of the Effects of Psychological Interventions in Pediatric Oncology on Outcomes of Psychological Distress and Adjustment. *Journal of Pediatric Psychology*, 31(9), 978-988.
- Palmer, L., Erickson, S., Shaffer, T., Koopman, C., Amylon, M. & Steiner, H. (2000). Themes arising in group therapy for adolescents with cancer and their parents. *International Journal of Rehabilitation & Health*, 5(1), 43-54.
- Paquette, L. & Bilodeau, M. (2011). Rapport préliminaire au conseil d'administration de La Fondation Sur la pointe des pieds. (Rapport No Rapport de recherche adressé au:
- Paquette, L., Fortin, J. & Crête, A. (2016). Impact de la participation à une expédition thérapeutique sur l'ajustement psychosocial et la qualité de vie liée à la santé d'adolescents atteints d'un cancer. (Rapport No Rapport de recherche adressé au Chicoutimi: Université du Québec à Chicoutimi

- Peterson, A. C. & Leffert, N. (1997). *What is special about adolescence? In psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention*. Cambridge: Canbridge University press.
- Piaget, J. (1963). *La naissance de l'intelligence* (4 éd.). Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
- Priest, S. (1999a). Introduction. Dans J. C. Miles & S. Priest (Éds.), *Adventure programming* (pp. XIII-2). Pennsylvania, États-Unis: Venture Publishing Inc.
- Priest, S. (1999b). The semantics of adventure programming. Dans J. C. Miles & S. Priest (Éds.), *Adventure Programming* (pp. 111-114). Pennsylvania: Venture Publishing Inc.
- Priest, S. & Gass, M. A. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2e éd.). United States of America: Human Kinetics.
- Roberts, C. S., Turney, M. E. & Knowles, A. M. (1998). Psychosocial Issues of Adolescents with Cancer. *Social Work in Health Care*, 27(4), 3-18.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rudd, M., Vohs, K. D. & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. . *Psychological Science*, (23), 1130-1136.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G. & Juster, H. R. (1997). Clients' expectancies and their relationship to pretreatment symptomatology and outcome of cognitive-behavioral group treatment for social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 694-698.
- Seitz, D. C. M., Besier, T. & Goldbeck, L. (2009). Psychosocial interventions for adolescent cancer patients: a systematic review of the literature. *Psycho-Oncology*, 18(7), 683-690.

- Shama, W. & Lucchetta, S. (2007). Psychosocial Issues of the Adolescent Cancer Patient and the Development of the Teenage Outreach Program (TOP). *Journal of Psychosocial Oncology*, 25(3), 99-112.
- Shields, C. G., Finley, M. A. & Chawla, N. (2012). Couple and Family Interventions in Health Problems. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 265-280.
- Sibthorp, J. (2003). An empirical look at Walsh and Golins' adventure education process model: Relationships between antecedent factors, perceptions of characteristics of an. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 80-106.
- Sibthorp, J. & Arthur-Banning, S. (2004). Developing Life Effectiveness through Adventure Education: The Roles of Participant Expectations, Perceptions of Empowerment, and Learning Relevance. *Journal of Experiential Education*, 27(1), 32-50.
- Société canadienne du cancer. (2013). Traitement de la leucémie aiguë lymphoblastique. Repéré le 17 décembre, à <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/leukemia-acute-lymphocytic-all/treatment/?region=qc>
- Stam, H., Grootenhuys, M. A. & Last, B. F. (2005). The course of life of survivors of childhood cancer. *Psycho-Oncology*, 14(3), 227-238.
- Stevens, B., Kagan, S., Yamada, J., Epstein, I., Beamer, M., Bilodeau, M. & Baruchel, S. (2004). Adventure therapy for adolescents with cancer. *Pediatr Blood & Cancer*, 43(3), 278-284.
- Torok, S., Kokonyei, G., Karolyi, L., Ittzes, A. & Tomcsanyi, T. (2006). Outcome effectiveness of therapeutic recreation camping program for adolescents living with cancer and diabetes. *J Adolesc Health*, 39(3), 445-447.
- von Essen, L., Enskär, K., Kreuger, A., Larsson, B. & Sjöden, P. O. (2000). Self-esteem, depression and anxiety among Swedish children and adolescents on and off cancer treatment. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 89(2), 229-236.

- Wallace, M. L., Harcourt, D., Rumsey, N. & Foot, A. (2007). Managing appearance changes resulting from cancer treatment: resilience in adolescent females. *Psychooncology*, 16(11), 1019-1027.
- Wallander, J. L. & Varni, J. W. (1995). Appraisal, coping, and adjustment in adolescents with a physical disorder. Dans J. L. Wallander & L. J. Siegel (Éds.), *In Adolescents health problems: Behavioral Perspectives*. (pp. 209-231). New York: Guilford Press.
- Williams, B. (2000). The Treatment of Adolescent Populations: An Institutional vs. a Wilderness Setting. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(1), 47-56.
- Zebrack, B. J., Zeltzer, L. K., Whitton, J., Mertens, A. C., Odom, L., Berkow, R. & Robison, L. L. (2002). Psychological outcomes in long-term survivors of childhood leukemia, hodgkin's disease, and non-hodgkin's lymphoma: A reoirt from the childhood cancer survivor study. *Pediatrics* 110(1), 42-52.



## **Appendice A**

Questionnaire français / anglais

### **Temps 1 : Questionnaire d’entrevue une semaine avant l’expédition**

- 1-Comment as-tu été informé du programme d’expédition thérapeutique ?
- 2-Pour quelle(s) raison(s) as-tu décidé de participer ?
- 3-Quelles sont tes attentes face à cette expérience d’expédition?
- 4-Selon toi, quel sera ton plus grand défi durant l’expédition ?
- 5-Quelles sont tes inquiétudes ou craintes sur l’expédition ?
- 6-Qu’est-ce qui pourrait être désagréable durant l’expédition?

### **Temps 2 : Une semaine après le retour de l’expédition**

- 1-Quel est ton sentiment général par rapport à l’expédition?
- 2-Qu’as-tu retiré de ton expédition?
- 3-Quel mot as-tu présenté lors du cercle de partage?
- 4-Qu’est-ce que tu as le plus aimé lors de l’expédition?
- 5-Quelles sont les choses que tu as découvertes sur toi et que tu ne savais pas avant ?
- 6-Quel a été ton principal défi durant l’expédition?
- 7-Quelles parties de ton expérience ont pu être négatives ?

### **Temps 3 : 4 mois après l’expédition**

- 1-Avec un recul de 4 mois, quels souvenirs gardes-tu de ton expérience d’expédition ?
- 2-Quel est ton sentiment actuel face à l’expérience que tu as vécue lors de ton expédition ?

3-Quels sont les changements que tu as remarqués chez toi et qui pourraient être reliés à ton expérience d'expédition ? Est-ce que ces changements sont arrivés tout de suite au retour ou sont-ils apparus plus tard ?

4-Quels sont les changements dans tes relations amicales depuis l'expédition? Des nouveaux amis? Des amitiés terminées ou plus distantes ou renforcées?

5-Avec un recul de 4 mois, quelles parties de ton expérience d'expédition ont pu être négatives ?

6-Depuis l'expédition, quelles sont tes pratiques d'activités physiques et sportives? Quel type d'activités pratiques-tu? Combien de fois par semaine?

7-Nous essayons de comprendre comment l'expédition thérapeutique a peut-être changé ta participation à des sports et à des activités physiques. Comment penses-tu que l'expédition a changé ta participation? Précision : Qu'est-ce qui, selon toi, a contribué à augmenter/diminuer ta participation?

#### **Temps 4 : 1 an après l'expédition**

1-Avec un recul d'un an, quels souvenirs gardes-tu de ton expérience d'expédition ?

2-Quel est ton sentiment actuel face à l'expérience que tu as vécue lors de ton expédition ?

3-Quels sont les changements que tu as remarqués chez toi et qui pourraient être reliés à ton expérience d'expédition ?

-À quel moment ces changements sont-ils apparus?

-Est-ce que ces changements sont arrivés durant les quatre mois suivant ton retour ou sont-ils apparus plus tard ?

4-Lors de l'expédition, quelles choses as-tu découvertes sur toi qui te sont encore utiles ?

5-Avec un recul d'un an, quelles parties de ton expérience d'expédition ont pu être négatives ?

-Qu'est-ce qui fait que (la partie de l'expédition mentionnée) a été négative?

6- Nous essayons de comprendre comment l'expédition peut avoir changé ta

participation à des activités physiques ou sportives. Comment l'expédition a pu changer ta participation à des activités physiques et sportives?

-Selon toi, qu'est-ce qui a contribué à augmenter ou diminuer ta participation?

7-Nous essayons de voir comment l'expédition a pu changer ta participation à des activités de plein-air (n'importe quelle activité de plein-air). Comment l'expédition a-t-elle pu changer ta participation à des activités de plein-air?

-Selon toi, qu'est-ce qui a contribué à l'augmentation ou la diminution de ta participation à des activités de plein-air?

### **First Interval : One week before the expedition**

1-How did you learn about the therapeutic expedition program?

2-Why did you decide to participate?

3-What do you expect from this expedition experience?

4-In your opinion, what will be your biggest challenge during the expedition?

5-What are your concerns about the expedition?

6-What could be unpleasant during the expedition?

-Stop the recorder and tell the person that the recorded part of the interview is over.

### **Second Interval : One week after the expedition**

1-How do you feel about the expedition ?

2-What did you take away from the expedition ?

3-What is the word that you have presented during the sharing circle?

4-What did you like the most during the expedition?

5- What are the things you have discovered about yourself that you didn't know before?

6-What was your main challenge during the expedition ?

7- What parts of your experience have been negative?

### **Third Interval : 4 months after the expedition**

1- Looking back after 4 months, what do you best remember about your expedition experience?

2- What is your current feeling about the experience you lived during your expedition?

3 -What changes have you noticed in yourself that could be due to your expedition experience? Did these changes come immediately after the expedition, or did they appear later?

4- What changes have you noticed in your relationships with friends since the expedition? Have you made new friends? Have some friendships ended, or become more distant or stronger?

5- Looking back after 4 months, do you think that some parts of your expedition experience have been negative? If so, which ones?

6- Since the expedition, can you describe your sport and physical activity levels? What types of activities (if any), do you do? How often do you do these activities each week?

7- We are trying to understand how the expedition may have changed your sport and physical activity participation. How do you think the expedition changed your participation? Probes: What do you think contributed to increasing/decreasing your participation?

### **Fourth Interval : Interview Questionnaire one year after the expedition**

1- Looking back after one year, what memories do you have from your expedition experience?

2- What is your current feeling about your experience during the expedition?

3- We are trying to understand how the expedition experience may have changed you. What are the changes that might have occurred in yourself as a result of the expedition?

-When did these changes occur?

-Did these changes occur four months or less after the expedition, or did they appear later?

4- During the expedition, what things about yourself did you discover that are still useful to you?

5- We are trying to see which parts of your expedition experience could have been negative or more challenging. Looking back after one year, which parts of your expedition experience might have been negative?

-What is it about that this turned out to be negative?

6- We are trying to understand how the expedition may have changed your sport and physical activity participation. How do you think the expedition changed your participation?

-What do you think contributed to you increasing / decreasing your participation?

7- We are trying to understand how the expedition may have changed your outdoor activity (any outdoor activity) participation. How do you think the expedition changed your participation?

-What do you think contributed to you increasing / decreasing your participation?

## **Appendice B**

Contenu des sphères et des sous-thèmes en  
fonction des réponses des répondants

Pré-expédition	Répondants								Post-expédition	Répondants							
	1	2	3	4	5	6	7	T		1	2	3	4	5	6	7	T
<b>Sphère loisir/aventure</b>									<b>Sphère loisir/aventure</b>								
Plaisir & divertissement	x	x		x	x	x		5	Plaisir & divertissement	x	x	x	x	x	x	x	7
Voyage	x						x	2	Création de bons souvenirs	x	x	x	x		x	x	6
Expérience unique (Flow)	x	x		x	x	x		5	Expérience unique		x	x			x	x	4
Excitation			x		x			2	Diminution de l'attention consacré à la maladie	x			x				2
									Appréciation du paysage / dépaysement	x		x	x	x			4
									Activité nouvelle / motoneige	x	x	x	x	x	x		6
									Négatif					x			1
									Intérêt de revivre une telle expérience			x				x	2
									Nostalgie face au fait de ne pas pouvoir revivre une telle expérience		x	x					2
<b>Sphère développement personnel</b>	1	2	3	4	5	6	7	T	<b>Sphère développement personnel</b>	1	2	3	4	5	6	7	T
Développement d'un sentiment de fierté						x		1	Sentiment d'accomplissement par le dépassement de soi			x	x	x			3
Dépassement de soi reprendre confiance en ses capacités			x		x		x	3	Prise de conscience & développement de qualités personnel	x	x	x		x		x	5
Ouverture à l'expérience		x	x	x			x	4	Affrontement de l'incertitude, qui apporte le goût d'essayer de nouvelles choses	x		x	x	x	x		5
Opportunité de réflexion, d'introspection			x					1	Définition de l'identité				x				1
									Orientation professionnelle							x	1
									Détachement face au matériel et au TIC			x	x	x		x	4
Conservation d'une bonne attitude tout au long de l'expédition					x			1	Positif			x	x	x		x	4
Réalisation d'apprentissages	x		x	x				3	Négatif					x			1
<b>Sphère physique</b>	1	2	3	4	5	6	7	T	<b>Sphère physique</b>	1	2	3	4	5	6	7	T
Problème de santé		x	x					2	Compétances en plein air	x		x		x	x		4
Transport					x			1	Habiletés techniques	x						x	2
Manque de confort	x		x	x	x	x	x	6	Intérêt pour de nouvelles activités		x			x			2
Nourriture	x		x	x			x	4	Augmentation des activités physique et de plein air	x	x	x	x	x		x	6
Hygiène corporelle et inconfort des latrines			x	x			x	3	Meilleure condition physique	x		x	x	x	x	x	6
Climat				x	x	x	x	4	Utilité de l'adversité			x	x	x			3
									Inconfort dans la proximité							x	1
									Ennuis de santé, mal du pays					x			1
<b>Sphère relationnel</b>	1	2	3	4	5	6	7	T	<b>Sphère relationnel</b>	1	2	3	4	5	6	7	T
Rencontre avec d'autres ado qui ont aussi vécu le cancer	x	x		x	x		x	5	Connexion avec les autres	x	x	x	x	x	x	x	7
Dialogue sur l'expérience vécu au cours de la maladie	x			x			x	3	L'entraide	x	x	x			x	x	5
									Gentillesse et accueil des gens rencontrés	x	x	x	x		x	x	6
									Rencontre avec une nouvelle culture et son mode de vie	x	x	x	x				4
									Comparaison de l'état de la maladie apporte réconfort				x			x	2
Rencontre avec des gens, se faire des amis	x		x	x	x	x		5	Amitié renforcie	x			x	x	x		4
Éloignement du milieu familial	x			x	x		x	4	Nouvelles amitiés créé lors de l'expé	x		x	x	x	x	x	6
Affrontement de la difficulté à créer des liens avec les autres	x					x		2	Impossibilité de revoir les nouveaux amis					x	x		2
									Changement de groupe d'amis	x							1
									Début d'une relation amoureuse				x			x	2
Composition du groupe			x	x				2	Comportement négatif d'un participant		x						1
Laissé à soi même	x							1	Différence de langue	x					x	x	3
Formation de sous groupes	x						x	2	Positif	x							1
Différence de langue							x	1	Négatif						x	x	2
<b>Appréciation du programme</b>	1	2	3	4	5	6	7	T	<b>Appréciation du programme</b>	1	2	3	4	5	6	7	T
Absence d'inquiétude	x	x	x		x	x		5	Pas de négatif	x	x	x	x	x	x	x	7
Confiance en la Fondation	x							1	Reconnaissance face aux organisateurs							x	1



## **Appendice C**

Certification éthique

## APPROBATION ÉTHIQUE

Dans le cadre de l'énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, à l'unanimité, délivre la présente approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.


La présente est délivrée pour la période du 16 juin 2011 au 31 décembre 2015

Pour le projet de recherche intitulé : *Étude des effets de l'expédient thérapeutique sur l'ajustement psychosocial d'adolescents atteints de cancer.*

Responsable du projet de recherche : *Madame Linda Paquette*

No référence – Approbation éthique : 602.317.01

Fait à Ville de Saguenay, le 16 juin 2011

  
François Guérard  
Président  
Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains

## **Appendice D**

Lettres de recrutement et formulaires de  
consentement

Saguenay, le (jour, mois, année)

À monsieur X (nom du futur participant à une expédition organisée par la Fondation Sur la pointe des pieds)

Nous t'écrivons afin de te demander ton aide pour un projet de recherche organisé en collaboration avec la Fondation Sur la pointe des pieds. D'ici quelques semaines, tu auras l'occasion de participer à une expédition organisée par la Fondation.

Nous avons besoin de ta participation à un projet de recherche visant à vérifier l'impact de la participation à une expédition thérapeutique sur les perceptions et les relations des adolescents atteints d'un cancer.

Nous espérons également recevoir la participation de tes parents à ce projet, puisque nous accordons également une grande importance à leur point de vue sur cette expérience que tu vas vivre prochainement.

Tu trouveras dans cette enveloppe des formulaires d'information et de consentement à ce projet de recherche pour toi et tes parents, ainsi qu'une enveloppe préaffranchie vous permettant de nous renvoyer les documents signés, sans frais.

Ta participation et celle de tes parents à ce projet est facultative et le fait de refuser d'y participer ne peut, en aucun cas, compromettre ta participation à l'expédition.

En acceptant de participer à cette recherche, tu seras éligible à un tirage pour gagner un certificat cadeau d'une valeur de 200\$ chez *Mountain Equipment Coop*.

Nous te remercions de tenir compte de notre demande et te prions d'accepter l'expression de nos sentiments les meilleurs.

---

Linda Paquette, Ph.D.  
Professeure en psychologie  
Université du Québec à Chicoutimi



## **FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT CONCERNANT LA PARTICIPATION DU JEUNE**

### **1. TITRE DU PROJET**

Étude des effets de l'expédition thérapeutique sur l'ajustement psychosocial d'adolescents atteints de cancer

### **2. RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE**

Responsable :

Linda Paquette, professeure en psychologie à l'Université du Québec à Chicoutimi

Bureau : 418-545-5011 (5265)

Numéro sans frais : 1-800-463-9880 poste 5265

Courriel : linda\_paquette@uqac.ca

555, boulevard de l'Université

Chicoutimi (Québec) Canada

G7H 2B1

Cochercheur :

Mario Bilodeau, professeur en plein air et tourisme d'aventure à l'Université du Québec à Chicoutimi

### **3. PRÉAMBULE**

Nous sollicitons ta participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, prends le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des mots que tu ne comprends pas. Nous t'invitons à poser toutes les questions que tu jugeras utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de t'expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

## **4. NATURE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

### **4.1. Description du projet de recherche**

La participation à une expédition organisée par la Fondation Sur la pointe des pieds offre une expérience de cheminement à la fois émotionnel, relationnel et physique, par le contact avec la nature, avec les autres participants et avec les intervenants qui vous accompagneront dans ce défi de dépassement de soi. Notre objectif général est de vérifier les impacts de cette expédition sur les émotions, les relations interpersonnelles et la vision de soi des jeunes qui participent à une expédition thérapeutique, en recueillant également le point de vue de leurs parents et des intervenants qui accompagnent les participants durant l'expédition.

### **4.2. Objectif(s) spécifique(s)**

Plus spécifiquement, nos objectifs sont les suivants :

- 1-Recueillir les impressions des participants et de leurs parents à une expédition de la Fondation Sur la pointe des pieds avant et après l'expédition.
- 2-Vérifier l'impact à court et moyen terme de la participation à une expédition sur la vision de soi, ainsi que sur le vécu émotionnel et relationnel des adolescents ayant participé.
- 3-Recueillir les observations des intervenants ayant accompagné le jeune durant l'expédition thérapeutique.

### **4.3. Déroulement**

Si tu acceptes de participer à cette étude, tu recevras un appel téléphonique d'un agent de recherche d'ici les prochains jours. Tu recevras également un appel durant la semaine du retour de l'expédition à laquelle tu vas participer, ainsi que quatre mois après et un an après l'expédition. À chacun de ces quatre appels, l'agent de recherche te posera des questions sur tes impressions, tes perceptions et tes relations. Chacune des entrevues téléphoniques sera d'une durée d'environ 45 minutes et sera enregistrée.

## **5. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE**

En plus de collaborer à l'avancement des connaissances sur les effets de la participation à une expédition thérapeutique chez les jeunes, ta participation au projet de recherche te donnera l'occasion d'effectuer certaines prises de conscience quant à ta situation et de faire le point dans ton cheminement personnel.

## **6. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES**

L'équipe de recherche s'engage formellement à traiter tes réponses aux questionnaires avec la plus stricte confidentialité de façon à éviter d'éventuels inconvénients qui pourraient résulter de la divulgation de telles informations. Seuls des résultats de groupes pourront être rendus publics et toutes les précautions seront prises pour préserver l'anonymat des participants. Les résultats pourront être communiqués, par exemple, aux organismes qui auront participé à la recherche, à la communauté scientifique et aux organismes intéressés par l'expédition thérapeutique chez les jeunes.

## **7. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT**

Ta participation à ce projet demeure volontaire et tu peux te retirer à tout moment de la recherche sans avoir à donner de raison. La décision de te retirer du projet n'affectera d'aucune façon ton droit de participer à une expédition organisée par la Fondation Sur la pointe des pieds ou de recevoir des services professionnels de ton équipe médicale.

## **8. PERSONNES-RESSOURCES**

Si tu as des questions concernant le projet de recherche ou si tu éprouves un problème que tu crois relié à ta participation au projet de recherche, tu peux communiquer avec la responsable du projet de recherche, dont voici les coordonnées :

Linda Paquette, professeure en psychologie à l'Université du Québec à Chicoutimi

Bureau : 418-545-5011 (5265)

Courriel : linda\_paquette@uqac.ca

555, boulevard de l'Université

Chicoutimi (Québec) Canada

G7H 2B1

Pour toute question d'ordre éthique concernant ta participation à ce projet de recherche, tu peux communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes : 418-545-5011 poste 2493 ou marie-julie\_potvin@uqac.ca.

## 9. CONSENTEMENT

### Consentement du participant

*-J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je reconnais qu'on m'a expliqué le projet, qu'on a répondu à mes questions et qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision.*

*-Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.*

*-Je consens à ce que les entretiens téléphoniques avec l'agent de recherche soient enregistrés aux fins de la recherche.*

*-Je consens à ce que les données recueillies dans le cadre de ce projet de recherche soient utilisées pour des recherches futures.*

*-Je consens à ce que l'équipe de recherche ait accès aux informations que j'ai fournies à la Fondation Sur la pointe des pieds pour mon expédition (le formulaire d'inscription).*

*-Je consens à ce que les grilles d'observation remplies par les intervenants lors de l'expédition soient utilisées aux fins de la recherche.*

*-J'autorise l'équipe de recherche à avoir accès à mon dossier médical pour la durée de ma participation. Seule l'information médicale sur l'évolution de ma santé physique sera utilisée aux fins de la recherche. L'accès à mon dossier médical sera permis pour une période de 14 mois à partir d'aujourd'hui.*

---

*Nom et signature du participant à la recherche*

*Date*

### **Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent du chercheur responsable du projet de recherche.**

*J'ai expliqué au participant de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.*

---

*Nom et signature de la personne qui obtient le consentement*

*Date*

### **Signature et engagement du chercheur responsable du projet**

*Je certifie qu'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le participant de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.*

*Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant de recherche.*

*Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche*

*Date*



## **Appendice E**

Déclaration d'honneur



Université du Québec à Chicoutimi

555, boulevard de l'Université  
Chicoutimi, Québec  
G7H 2B1

COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

**DECLARATION D'HONNEUR**

Je, soussigné(e) Alexandre Côté, à titre de chercheur  
pour le projet de recherche Étude des effets de l'exposition thermique sur  
l'ajustement neurologique d'adultes atteints de cancer,  
m'engage à respecter le caractère confidentiel de toute information nominative à laquelle j'aurai accès  
dans le cadre du projet de recherche ci-haut mentionné et à ne pas divulguer, reproduire ou utiliser, d'une  
quelconque manière, cette information autrement que pour les fins pour lesquelles elle m'est  
communiquée.

Je m'engage également à respecter la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de  
l'Université du Québec à Chicoutimi, l'*Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche*  
*avec des êtres humains* ainsi que la loi et les règles de l'art en matière d'éthique de la recherche avec des  
êtres humains et ce, tant au niveau de la cueillette d'information confidentielle, de son traitement que de  
sa diffusion.

J'ai signé à Chicoutimi, ce 13 jour du mois de Février de l'an 2012.

Alexandre Côté

Nom

303, rue de la Chapelle, Chicoutimi

Adresse

G7H 4M6

418-602-3715

Téléphone

alex211532@hotmail.com

Courriel

Linda Piquette

Témoin (Nom)

Signature

Signature